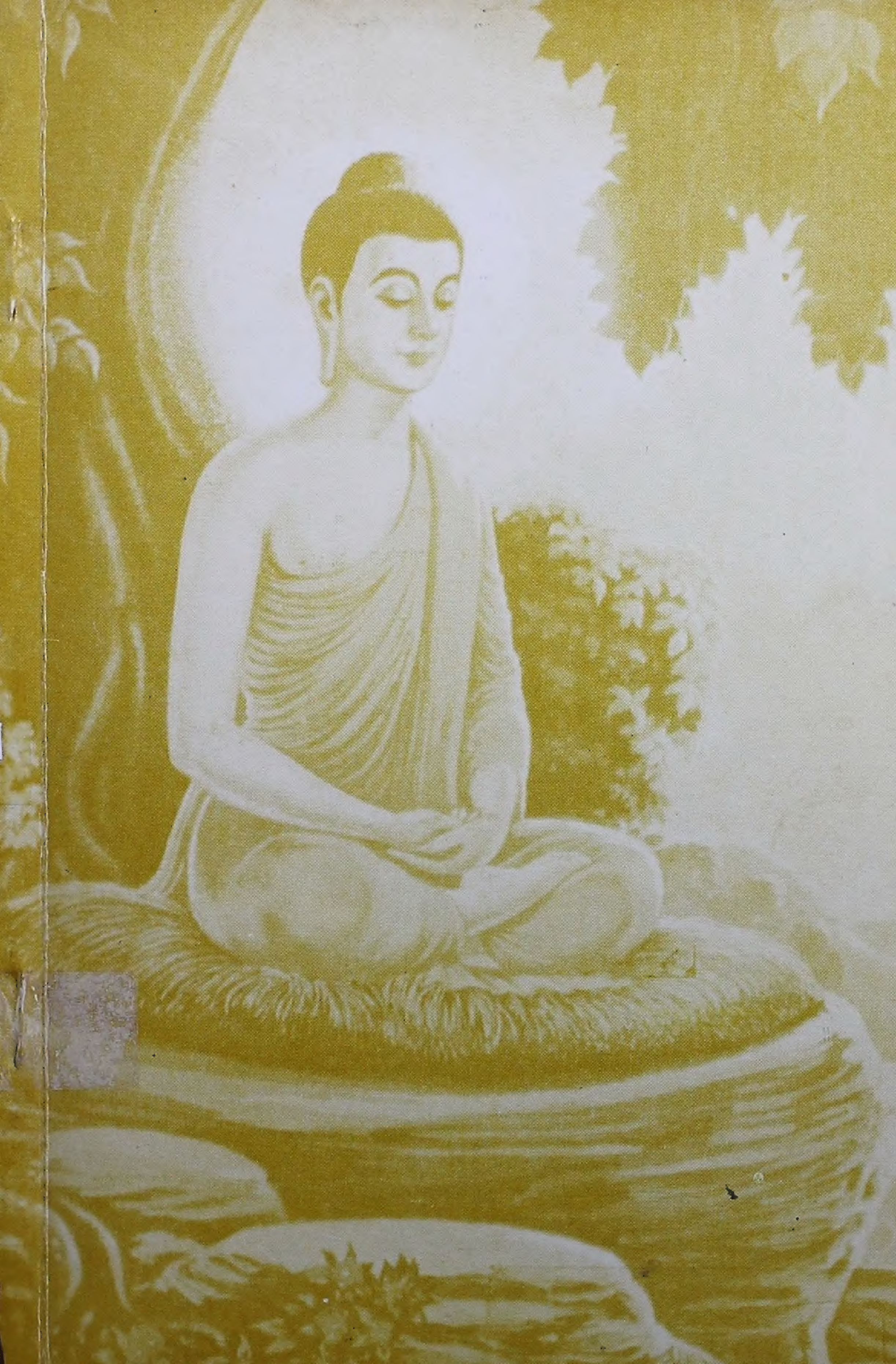


อนุญาตให้พิมพ์
[illegible]
พระธรรมดิลก
วัดบวรนิเวศ
๑๗ มิ.ย. ๒๕[illegible]

(วันที่ขออนุญาตพิมพ์ สมเด็จพระญาณสังวร อาพาธอยู่ที่ วัดญาณสังวราราม อ. บางละมุง จ. ชลบุรี จึงได้ขออนุญาตพระธรรมดิลกแทน)

แนวปฏิบัติในโพธิปักขิยธรรม ๓๗

โดย

สมเด็จพระญาณสังวร

วัดบวรนิเวศวิหาร

นางอุไร อินทรัมพรรย์

ชาตะ 16 มิถุนายน 2447

มรณะ 29 มิถุนายน 2526

นายจรูญ และลูก – หลานขอกราบขอบพระคุณแ ทุก ๆ ท่านที่เมตตา และกรุณาช่วยเหลือ มาในงานศพขอ คุณแม่ **อุไร อินทรัมพรรย์**

ณ วัดพระศรีมหาธาตุฯ บางเขน

วันที่ 5 กรกฎาคม 2526

พรของพระเจ้าทั้งห้า

นะ ลด งดเบียฬ เพี่ยนฆ่าสัตว์
โม ขจัด โลภมัก ลักทรัพย์เขา
พุท เว้น ผิดกาม ความชั่วเข้า
ธา เฝ้า พูดจริง ทุกสิ่งไป
ยะ เลิก ดื่มสุรา ไม่ยับลืม

โดย พระเจ้าห้าคำรับ สถิตไว้
ย่อมสม พุทธสาวก ดีลาภชัย
มงคลไทย - บูลย์สิราชู ทุกกาลเอย

โดย สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ

ผู้รอดจากการสึก[๑]

ภิกษุ! เป็นอย่างนั้นแหละ, ข้อที่ร่างกายเกิดหนักตัวขึ้น, ทิศทั้งหลายไม่กระจ่าง, ธรรมทั้งหลายไม่แจ่มแจ้ง, ถีนมิทธะเข้าจับจิต, ฝืนใจประพฤติพรหมจรรย์, มีความสงสัยในธรรมทั้งหลาย, อาการเหล่านี้ย่อมมีแก่ภิกษุผู้ไม่คุ้มครองในอินทรีย์ทั้งหลาย, ไม่รู้ประมาณในการบริโภค, ไม่ประกอบชาคริยธรรมเนือง ๆ, ไม่เห็นแจ้งในธรรมทั้งหลายที่เป็นกุศล ไม่ขวนขวายบำเพ็ญ *โพธิปักขิยธรรม* ภาวนาตลอดราตรีเป็นเบื้องต้น และราตรีเป็นเบื้องปลาย

ภิกษุ! เพราะฉะนั้นในเรื่องนี้เธอพึงสำเหนียกใจไว้ว่า "เราจักเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย, เป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคจักประกอบชาคริยธรรมเนือง ๆ เป็นผู้เห็นแจ้งในธรรมทั้งหลายที่เป็นกุศล, จักเป็นผู้ขวนขวายบำเพ็ญ *โพธิปักขิยธรรม*ภาวนาตลอดราตรีเป็นเบื้องต้นและราตรีเป็นเบื้องปลาย" ดังนี้ ภิกษุทั้งหลาย! เธอพึงสำเหนียกใจไว้อย่างนี้

---

๑ บาลี พระพุทธภาษิต ปญฺจก. อํ. ๒๒/๗๘/๕๖, ตรัสแก่ภิกษุรูปหนึ่ง ซึ่งหนักเนื้อหนักตัว และถูกนิวรณ์ครอบงำ ฝืนใจประพฤติพรหมจรรย์อยู่จนต้องไปกราบเรียนพระอุปัชฌายะให้ทราบเรื่อง, ท่านจึงพาเข้าเฝ้า และได้รับคำแนะนำดังเรื่องนี้

ภิกษุรูปนั้น น้อมรับเอาโอวาทอันนี้ หลีกออกจากหมู่ อยู่แต่ผู้เดียว ไม่ประมาทเพียรเผากิเลส มีตนส่งไปแล้วในการทำเช่นนั้น ในที่สุดก็ถึงความเป็นพระอรหันต์แล้ว

คัดจาก "ขุมทรัพย์จากพระโอษฐ์"

โพธิปักขิยธรรม[๑]

ภิกษุทั้งหลาย! ธรรมเหล่าใดที่เราแสดงด้วยปัญญาอันยิ่ง ธรรมเหล่านั้นพวกเธอทั้งหลาย พึงรับเอาให้ดี พึงเสพให้ทั่วถึง พึงอบรม พึงกระทำให้มาก โดยอาการที่พรหมจรรย์นี้ จักมั่นคง ดำรงอยู่ได้ตลอดกาลนาน ข้อนั้นจักเป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่คนเป็นอันมาก เพื่อความสุขแก่คนเป็นอันมาก เพื่ออนุเคราะห์โลก, และเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

ภิกษุทั้งหลาย! ธรรมเหล่าไหนเล่า ที่เราแสดงแล้วด้วยปัญญาอันยิ่งธรรมเหล่านั้นได้แก่ *สติปัฏฐาน* ๔, *สัมมัปปธาน* ๔, *อิทธิบาท* ๔, *อินทรีย์* ๕, *พละ* ๕, *โพชฌงค์* ๗, *อริยมาคมีองค์* ๘,

ภิกษุทั้งหลาย! ธรรมเหล่านี้แล ที่เราแสดงแล้วด้วยปัญญาอันยิ่งเป็นสิ่งที่พวกเธอทั้งหลาย พึงรับเอาให้ดี พึงเสพให้ทั่วถึง พึงอบรมกระทำให้มาก โดยอาการที่พรหมจรรย์นี้ จักมั่นคง ดำรงอยู่ได้ ตลอดกาลนาน ข้อนั้น จักเป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่คนเป็นอันมาก เพื่อความสุขแก่คนเป็นอันมาก เพื่ออนุเคราะห์โลก และเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

---

๑ บาลี พระพุทธภาษิต มหาปรินิพพานสูตร มหา. ที่. ๑๐/๑๔๐/๑๐๗

คัดจาก "ขุมทรัพย์จากพระโอษฐ์"

แนวปฏิบัติในโพธิปักขิยธรรม ๓๗

สติปัฏฐาน ๔

๑. สมถวิปัสสนา-สติปัฏฐาน

วันนี้จะแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ขอให้ทุก ๆ ท่านประมวลใจกำหนดฟังธรรม และพิจารณาธรรมที่ตนเอง จิตนี้เป็นสำคัญในการปฏิบัติทั้งปวง และจิตเป็นธรรมชาติปภัสสร คือผุดผ่องแต่ที่เศร้าหมองก็เพราะอุปกิเลส คือเครื่องเศร้าหมองที่จรมา แต่ก็อาจที่จะปฏิบัติชำระจิตให้บริสุทธิ์ได้ เครื่องเศร้าหมองที่จรเข้ามานั้น ก็จรเข้ามาทางอายตนะ มาเป็นอารมณ์คือเรื่องที่ใจยึดถือไว้ผูกพันใจ จึงบังเกิดเป็นความเศร้าหมองของใจ และก็ตกเป็นตะกอน คือเป็นอนุสัยกิเลส เพราะฉะนั้น จึงสรุปความว่า ประการหนึ่ง กิเลสที่เป็นเครื่องเศร้าหมอง แม้เป็นชั้นอนุสัยกิเลสอย่างละเอียด ก็ไม่ได้เป็นธรรมชาติของจิต คือไม่ได้เป็นพื้นคือเนื้อแท้ของจิต เป็นแต่สิ่งที่เข้ามาอาศัยเกาะเกี่ยวอยู่กับจิต และทุก ๆ คนสามารถที่จะปฏิบัติขัดเกลาจิตให้ถึงความบริสุทธิ์สะอาดได้ และก็พึงทราบต่อไปว่า จิตที่ประกอบด้วยเครื่องเศร้าหมองดังนี้ ย่อมมีลักษณะ คือดิ้นรนกวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก ดิ้นรนกวัดแกว่ง ก็คือดิ้นรนกวัดแกว่งไปในอารมณ์ทั้งหลาย รักษายาก ห้ามยาก ก็คือจะรักษาจิตให้ตั้งมั่น จะห้ามจิตไม่ให้ดิ้นรนกวัด

แกว่งดังนั้นเป็นการทำยาก แต่ก็ไม่ใช่ว่าทำไม่ได้ ผู้มีความตั้งใจมั่น มีปัญญา รู้ทางปฏิบัติย่อมสามารถที่จะทำจิตนี้ให้ตรงได้ คือให้ตรงต่อธรรมที่ชอบ แต่ทั้งนี้ก็ต้องอาศัยการปฏิบัติอบรมจิตอยู่ในทางของสมถะและวิปัสสนา อันเรียกว่า กรรมฐาน กรรมฐานนั้นก็คือการปฏิบัติอบรมจิตนั่นเอง ในทางที่ให้จิตสงบก็เป็นสมถะ ในทางที่ให้จิตมีปัญญารู้แจ้งเห็นจริงก็เป็นวิปัสสนา ในการปฏิบัติให้จิตสงบนั้น ก็หมายถึงให้สงบจากความดิ้นรนกวัดแกว่ง จิตดิ้นรนกวัดแกว่งไปในอารมณ์ที่น่าใคร่น่าปรารถนาน่าพอใจทั้งหลาย การที่จะปฏิบัติทำจิตให้สงบก็ต้องมีสติความระลึก สัมปชานะความรู้ และมีความเพียรที่จะนำจิตเข้ามาตั้งไว้ในอารมณ์ของกรรมฐาน เช่น ในสติปัฏฐานที่ตั้งของสติ ๔ ประการ กล่าวคือนำจิตเข้ามาตั้งอยู่ในกายอันนี้ ซึ่งเป็นกายประกอบขึ้นด้วยธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ กับอากาศเป็นก้อนกายอันนี้ แบ่งออกเป็น อวัยวะ อาการ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนังเป็นต้น มีหน้าที่ต่าง ๆ กัน แต่ก็รวมเข้าเป็นกายอันนี้ และมีอิริยาบถใหญ่น้อย ยืน เดิน นั่ง นอน แลเหลียวเป็นต้น หายใจเข้าหายใจออกอยู่ตลอดเวลาที่ยังมีชีวิต เมื่อสิ้นชีวิตกลายเป็นศพ ธาตุทั้งหลายที่ประกอบเข้าก็แตกสลาย ธาตุลม ธาตุไฟ ธาตุน้ำ ก็สลายไปโดยลำดับ ธาตุดินส่วนที่อ่อนก็เน่าเปื่อยผุพังไป ธาตุดินส่วนที่เข้มแข็งคือโครงกระดูกก็จะยังเหลืออยู่ เมื่อไม่นำไปเผาเสียให้สิ้น ก็ค่อย ๆ ทำลายไปจนถึงกระดูกผุป่นในที่สุด สรุปลงว่า กายนี้ทั้งที่เป็นส่วนภายนอก ทั้งที่เป็นส่วน

ภายในทั้งที่เป็นส่วนทั้งสอง คือ ทั้งภายในและภายนอก เป็นสิ่งที่มีเกิดมีดับเป็นธรรมดา ไม่ใช่เป็นสิ่งที่จะพึงยึดถือว่าเป็นสัตว์บุคคลตัวตน สติที่กำหนดลงในกายนี้เพียงเพื่อรู้ว่ากายมีอยู่แต่ว่าไม่ยึดถืออยู่ในกายอันนี้ ไม่ยินดีไม่ยินร้าย ดังนี้ ก็เป็นสติที่กำหนดกาย เป็นเหตุบรรเทาหรือกำจัดตัณหาจริตอย่างหยาบซึ่งทำให้ติดกาย และเมื่อได้กำหนดพิจารณากายลงไปละเอียดเข้าก็จะพบเวทนา คือ ความเป็นสุข หรือเป็นทุกข์ หรือไม่ทุกข์ไม่สุข อันมีอยู่แก่กายและใจอันประกอบกัน เพราะว่ากายนี้เมื่อยังมีชีวิตครองอยู่ มีจิตใจที่รับอารมณ์ทั้งหลายได้โดยปกติ กายและใจอันนี้ก็เต็มไปด้วยเวทนา คือความสุขบ้าง ความทุกข์บ้าง ความเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง ดังกล่าวนั้น ฉะนั้นสติที่กำหนดละเอียดเข้าก็จะพบเวทนาที่มีอยู่เต็มกายอันนี้ การกำหนดพิจารณาเวทนาให้พบว่าเวทนามีอยู่ และไม่ยึดถืออยู่ในเวทนา ไม่ยินดียินร้ายในเวทนา ก็เป็นสติที่กำหนดพิจารณาเวทนาเป็นเหตุละตัณหาจริตอย่างละเอียด ซึ่งทำให้ติดเวทนา และเมื่อได้กำหนดเวทนาละเอียดเข้า ก็จะพบจิตที่ถูกเวทนานี้เองเป็นผู้ปรุงแต่งให้เป็นจิตที่มีความยินดีบ้าง มีความยินร้ายบ้าง มีความหลงอยู่บ้าง กล่าวคือ สุขเวทนาก็ปรุงจิตให้เกิดความยินดี ทุกขเวทนาก็ปรุงจิตให้เกิดความยินร้าย เวทนาที่เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขก็ปรุงจิตให้หลง เป็นอันว่า เวทนานี้เองปรุงจิตให้มีราคะอันเป็นฝ่ายยินดีบ้าง โทสะอันเป็นฝ่ายยินร้ายบ้าง โมหะอันเป็นฝ่ายหลงบ้าง ก็กำหนดให้รู้จิตที่เป็น

ไปตามเวทนา กำหนดให้รู้ว่า จิตมีอยู่จิตเป็นอย่างใดก็ให้รู้อย่างนั้น แต่ว่าไม่ให้ยึดถือในจิต ไม่ยินดียินร้ายอยู่ในจิตนี้ เป็นเหตุละทิฏฐิจริตอย่างหยาบซึ่งทำให้ติดจิต เมื่อกำหนดดูจิตละเอียดเข้า ก็จะพบธรรมในจิต กล่าวคือ พบราคะโทสะโมหะที่เวทนาปรุงให้เกิดนั้น กำหนดลงไปที่ราคะโทสะโมหะในจิตว่าเป็นอกุศลธรรม ธรรมที่เป็นกุศล และอกุศลธรรมนี้ไม่ใช่เป็นเนื้อแท้ของจิต แต่ว่าเป็นสิ่งที่อาศัยอยู่กับจิตที่เวทนาปรุงขึ้น และเมื่อเป็นดังนี้ ก็จะได้เห็นกระแสของกิเลส คือกระแสของราคะโทสะโมหะนั้นว่าอาศัยกายและใจอันนี้เองบังเกิดขึ้น ตัวกายและใจอันนี้เป็นสิ่งที่มีอยู่บังเกิดขึ้นอยู่กับชาติคือความเกิดเป็นสังขาร คือสิ่งผสมปรุงแต่ง ซึ่งเมื่อมีชาติคือความเกิดก็มีแก่และมีดับสลายในที่สุดแต่ว่าสังขารคือกายและใจอันนี้ไม่ใช่เป็นกุศลธรรม ไม่ใช่เป็นอกุศลธรรมแต่ว่าเป็นอัพยากตธรรมแปลว่าธรรมที่เป็นกลาง ๆ คนเราจะทำดีก็อาศัยกายและใจอันนี้ทำ จะทำชั่วก็อาศัยกายและใจอันนี้ทำเหมือนกัน กายและใจอันนี้เป็นกลาง ๆ ไม่ใช่เป็นส่วนดีหรือไม่ใช่เป็นส่วนชั่วแต่เป็นเครื่องมือสำหรับใช้ทำได้ทั้งดีทั้งชั่ว และกิเลสก็อาศัยกายและใจอันนี้บังเกิดขึ้นราคะโทสะโมหะก็อาศัยกายและใจอันนี้ จึงกำหนดดูกายและใจอันนี้ โดยเป็นนามรูป กายก็กำหนดเป็นรูปคือรูปกาย ใจก็กำหนดเป็นนาม คือเป็นตัวใจที่รู้น้อมไปในอารมณ์ทั้งหลาย และเมื่อกำหนดกายและใจลงไปละเอียดเข้า ก็จะพบต้นทางที่กระแสกิเลสผ่านเข้าสู่จิต ก็ได้แก่อายตนะ

ภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ ที่เป็นสื่อเป็นช่องทางรับอารมณ์คือเรื่องทั้งหลายเข้าสู่จิต และเมื่ออารมณ์ทั้งหลายได้ผ่านทางทั้ง ๖ นั้นเข้าสู่จิตก็ไม่ได้ผ่านไป แต่ยังผูกพันอยู่กับจิต จิตผูกพันอยู่กับอารมณ์คือเรื่องเหล่านั้นเป็นสังโยชน์คือเครื่องผูกพันอยู่ เพราะฉะนั้น เมื่อกำหนดดูก็จะพบอายตนะภายในส่วนหนึ่ง อายตนะภายนอกส่วนหนึ่ง และจิตอีกส่วนหนึ่งที่ผูกพันกันอยู่ ท่านจึงเปรียบอายตนะภายในกับอายตนะภายนอกว่าเหมือนอย่างโคทั้งคู่ ซึ่งเทียมแอกโดยที่มีเชือกผูกไว้ แอกนั้นก็คือจิตโคทั้งคู่นั้นก็คืออายตนะภายในอายตนะภายนอก เชือกที่ผูกพันอยู่นั้นก็คือสังโยชน์ ฉะนั้นความผูกพันจึงได้มีขึ้น เมื่อความผูกพันมีขึ้น อารมณ์ที่ผ่านเข้ามาก็หลุดไปจากจิตไม่ได้ ยังคงข้องอยู่คงติดอยู่ในจิตนั้นเอง จิตก็หน่วงอารมณ์นั้นไว้ และใฝ่ถึงอารมณ์อื่น ๆ ความจริงนั้นอารมณ์ผ่านเข้ามาจริงผ่านเข้ามาแล้วก็ผ่านไป คือเกิดขึ้นดับไปแล้ว แต่ว่ายังเป็นภาพติดอยู่ในจิตเหมือนอย่างการถ่ายภาพ สิ่งที่ถ่ายจริง ๆ นั้นอยู่ข้างนอก และเมื่อถ่ายแล้วก็พ้นไปแล้ว แต่ว่ายังติดเป็นภาพอยู่ในฟิล์ม ภาพที่อยู่ในฟิล์มนั้น ก็มีรูปร่างเหมือนอย่างรูปข้างนอกที่ถ่ายนั้นเอง แต่ว่าไม่ใช่ตัวจริง เป็นภาพภาพในจิตก็เช่นเดียวกัน สังโยชน์คือเครื่องผูกนั้น ก็ผูกให้อารมณ์เป็นภาพอยู่ในจิตเป็นโน่นบ้างเป็นนี่บ้าง เมื่อเป็นดังนี้ จึงได้เกิดราคะบ้างโทสะบ้างโมหะบ้าง ก็เป็นราคะโทสะโมหะในภาพนั้นเอง ตัวจริงนั้นไม่มีแล้ว เพราะฉะนั้น ความติดอยู่ในภาพซึ่งไม่มีตัว

จริง แต่ว่าสำคัญว่าเป็นตัวจริงจึงเป็นโมหะ คือความหลง เป็นความหลงที่เป็นความหลงจริง ๆ เพราะความจริงนั้นเป็นภาพเท่านั้น แต่ว่าเห็นว่าเป็นตัวจริง ยินดีก็ยินดีในภาพที่ติดอยู่กับจิตนั้นเอง ยินร้ายก็ยินร้ายอยู่ในภาพที่ติดอยู่ในจิตนั้นเอง หรือว่ามีความหลงใหลอยู่ในภาพที่ติดอยู่ในจิตนั้นเอง ด้วยความเห็นว่าเป็นตัวจริง เพราะฉะนั้น ความกำหนดพิจารณาให้รู้ความจริง ดังนี้จึงเลื่อนขึ้นเป็นโพชฌงค์ องค์ของความรู้ สติที่กำหนดดูเสนอรายละเอียดก็เป็นสติโพชฌงค์ แยกแยะออกว่านี่เป็นอายตนะภายนอก นี่เป็นอายตนะภายในนี่เป็นสังโยชน์ นี่เป็นภาพที่ติดอยู่ ก็เป็นธรรมวิจยโพชฌงค์ คือจำแนกเมื่อความจำแนกเกิดขึ้น วิริยะคือความเพียรที่ปรากฏเป็นปหานะ คือการละอย่างหนึ่ง ภาวนาคือการอบรมให้มีขึ้นอย่างหนึ่งก็มีขึ้น คือปัญญาความรู้ที่ได้จากการแยกแยะการวิจัยนี้ก็จะปรากฏขึ้นว่า ภาพเป็นภาพ ความจริงเป็นความจริง เมื่อเป็นดังนี้ ปหานะคือการละก็มีขึ้นเอง คือว่าละความหลงผิดหรือว่าความหลงผิดนั้นก็ละไปเอง ความจริงก็ปรากฏขึ้นว่านี่เป็นภาพเท่านั้นและเมื่อปรากฏขึ้นภาพก็จะหายไป และเมื่อภาพหายไป ราคะโทสะโมหะในภาพนั้นก็หมดที่ตั้ง เมื่อเป็นดังนี้ จิตใจที่เคยถูกปกคลุม เศร้าหมองดิ้นรนกวัดแกว่ง กระสับกระส่าย รักษายาก ห้ามยาก ก็จะสงบ เพราะต้นเหตุคือราคะโทสะโมหะนั้นสงบ จิตใจที่เคยเศร้าหมองก็จะผ่องใส ธรรมชาติของจิตที่เคยปภัสสรคือผุดผ่องก็จะปรากฏขึ้น เมื่อเป็นดังนี้

ปีติคือความดูดดื่มอันหมายถึงดูดดื่มสัจจะ คือตัวความจริงที่ปรากฏขึ้น ความจริงที่ปรากฏขึ้นก็จะซึมซาบเข้าไปในดวงปัญญา หรือปัญญานั้นก็จะซึมซาบเข้าไปในความจริง ความบริสุทธิ์ผุดผ่องก็ปกคลุมจิตใจพร้อมทั้งกาย เป็นปีติคือความเอิบอิ่มเช่มชื่นทั้งกายและใจ ก็เป็นปีติโพชฌงค์ เมื่อมีความดูดดื่มซาบซ่าน ปัสสัทธิความสงบกายสงบใจก็จะปรากฏขึ้น เป็นปัสสัทธิโพชฌงค์ เมื่อเป็นดั่งนี้ก็มีความสุข เพราะว่าจิตใจสงบจากความดิ้นรนกวัดแกว่งรักษายากห้ามยาก ก็ตั้งมั่นเป็นสมาธิไม่ดิ้นรนไม่กวัดแกว่งรักษาได้ห้ามได้ เป็นจิตที่ตรง สมาธิโพชฌงค์ก็ปรากฏขึ้น และเมื่อสมาธิโพชฌงค์ดำเนินไป ความเพ่งดูสมาธินั้นสงบเฉยอยู่ ก็เป็นอุเบกขาโพชฌงค์ ดังนี้ก็เป็นกุศลธรรม ธรรมที่เป็นกุศล เมื่อเป็นกุศลธรรม ธรรมที่เป็นกุศลปรากฏขึ้น มรรคธรรม ธรรมคือมรรคทางปฏิบัติ ก็จะปรากฏขึ้นสำหรับที่จะดำเนิน ทางปฏิบัติเลื่อนขึ้นไป เป็นความเห็นชอบเป็นความดำริชอบ เป็นต้น เหล่านี้ก็เป็นกุศลธรรม ธรรมที่เป็นกุศล สติที่พิจารณาธรรมเหล่านี้ ทั้งที่เป็นอกุศลธรรม ทั้งที่เป็นอัพยากตธรรมพิจารณาว่า ธรรมนี้มีอยู่ แต่ว่าไม่ยึดถือในธรรมเหล่านี้ ไม่ยินดีไม่ยินร้ายในธรรมเหล่านี้ เป็นเหตุละทิฏฐิจริตอย่างละเอียดซึ่งทำให้ติดธรรม การปฏิบัติทางสติปัฏฐานดั่งนี้จึงเป็นเอกายโน มคฺโค คือทางปฏิบัติอันเดียวให้เกิดความบริสุทธิ์ ดับความโศกความระทมทุกข์ ดับทุกข์โทมนัส นำให้บรรลุธรรมที่พึงบรรลุ จนถึงธรรมอย่างยิ่งแล

(๑ กันยายน ๒๕๐๕)

๒. วิธีปฏิบัติสติปัฏฐานในปัจจุบันธรรมกับพระพุทธคุณ

ขอให้ทุกท่านประมวลใจกำหนดฟังและพิจารณาธรรมที่เป็นตัวความจริง และให้น้อมระลึกถึงพระพุทธคุณของพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นผู้สั่งสอนทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ในการประมวลใจเข้ามานี้ ก็ให้ทิ้งอารมณ์ภายนอกไว้เสียข้างนอก ไม่ประมวลอารมณ์เข้ามาด้วย เพราะเมื่อจิตใจนี้มีอารมณ์ภายนอกเป็นกังวลอยู่ ธรรมก็เข้ามาไม่ได้ ฉะนั้นก็ให้ทิ้งอารมณ์ข้างนอกไว้ข้างนอก ดูธรรมที่แสดงให้เป็นอารมณ์ปัจจุบัน และพิจารณาตามกระแสธรรม ในการพิจารณานี้ ดำเนินตามทางสติปัฏฐานย่อมเป็นทางที่ตรง คือในบัดนี้ก็กำหนด ดูกาย ดูเวทนา ดูจิต และดูธรรม การกำหนดกายนั้น ก็คือในปัจจุบันกำลังฟัง ก็กำหนดเสียง กำหนดโสตะคือหู หูกับเสียงประจวบกันอันนี้ก็เป็นกาย และก็ตรวจดูเวทนาคือความสุขหรือทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข เพราะกายคือเสียงกับหูที่กระทบกันนั้น เมื่อมีทุกข์ คือยังไม่สบายเพราะฟังธรรมก็กำหนดให้รู้ว่านี้ทุกขเวทนา ถ้ามีความสบาย เพราะฟังธรรมก็กำหนดให้รู้ว่าเป็นอุเบกขาเวทนา เวทนานี้ก็แล่นถึงจิต ก็กำหนดดูจิตใจว่า มีชอบในธรรมหรือไม่ชอบในธรรมที่ฟัง และต่อจากนั้นก็กำหนดตัวความชอบหรือความไม่ชอบ ว่าบัดนี้เป็นความชอบ บัดนี้เป็นความไม่ชอบ นี่ก็เป็นธรรม อันนี้เป็นสติปัฏฐานในการฟัง คือเสียงกับหูก็เป็นกาย ก่อเวทนาก็เป็นเวทนาส่งถึงจิตก็เป็นจิตและจิตก็ประกอบด้วยเรื่องคือธรรมในจิต

เป็นตัวความชอบหรือไม่ชอบก็เป็นธรรม และพิจารณาอีกชั้นหนึ่ง เสียงกับหูที่ประจวบกันนั้นเสียงก็เป็นเสียงธรรม หูก็ฟังธรรม จิตใจก็แล่นไปถึงเนื้อความของธรรม ตัวธรรมที่ฟังอันเป็นเสียงแสดง ก็นับว่าเป็นกาย และเมื่อจิตใจอันนี้ซึมซาบในเนื้อความของธรรม ได้ความสงบก็เป็นเวทนา ส่งจิตใจให้ประกอบด้วยศรัทธาและปัญญาเป็นต้นซึ่งส่วนกุศลก็เป็นจิต และเป็นตัวธรรม คือศรัทธาและปัญญาเป็นต้นในจิตที่บังเกิดขึ้นโดยลำดับเป็นสติปัฏฐานชั้นในเข้าไปอีกขั้นหนึ่ง และเมื่อได้กำหนดดูสติปัฏฐาน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ในปัจจุบันดังกล่าวด้วยฝึกหัดดูอารมณ์ที่เป็นปัจจุบันในบัดนี้ให้เป็นสติปัฏฐาน และเมื่อออกรับอารมณ์ภายนอกในเวลาที่ออกจากการปฏิบัติไปประกอบธุรกิจต่าง ๆ ก็ฝึกหัดดูอารมณ์ที่ประสบนั้นให้เป็นสติปัฏฐาน เช่นว่าโดยปกติเมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียงเป็นต้น รูปและเสียงเป็นต้นนั้นก็มาเป็นอารมณ์ทำให้ชอบบ้างไม่ชอบบ้าง ถ้าเป็นรูปเสียงที่น่าปรารถนาพอใจก็มาเป็นอารมณ์ให้เกิดความชอบ ถ้าเป็นรูปเสียงที่ไม่ปรารถนาพอใจก็มาเป็นอารมณ์ให้เกิดเป็นความไม่ชอบ โดยปกติก็ย่อมเป็นอย่างนี้ เพราะฉะนั้นก็ใช้สติปัฏฐานนี่แหละสำหรับดูอารมณ์ทั้งหลาย กล่าวคือเมื่อประสบอารมณ์ก็คิดพิจารณาว่า อันไหนเป็นกาย อันไหนเป็นเวทนา อันไหนเป็นจิต อันไหนเป็นธรรม พิจารณาเข้ามาดูที่จิตของตนเอง หยุดดูที่จิตของตนเอง รูปกับตาที่ประจวบกัน หูกับเสียงที่ประจวบกัน ก็เป็นกาย เมื่อ

ประจวบกันอย่างนั้นก็เกิดเวทนาคือสุขหรือทุกข์ และเวทนานี้ก็ปรุงจิต ถ้าเป็นสุขเวทนาก็ปรุงจิตให้ยินดี ถ้าเป็นทุกขเวทนาก็ปรุงจิตให้ยินร้าย เพราะฉะนั้นก็จับพิจารณาดูเวทนาในขณะที่รับอารมณ์ ดูจิตใจขณะที่รับอารมณ์ ดูธรรมคือตัวความยินดีหรือความยินร้ายในขณะที่รับอารมณ์ ถ้าหัดใช้สติปัฏฐานรับอารมณ์ดังกล่าวนี้ ถ้าสติบังเกิดช้า คือพอรับอารมณ์ก็บังเกิดความยินดีหรือความยินร้ายขึ้น ก็แปลว่าสติกำหนดมาโดยลำดับไม่ทัน กิเลสบังเกิดขึ้นเสียก่อนแต่ก็ไม่ปล่อย แต่จับดูตัวธรรมคือยินดีหรือยินร้ายในจิต ให้รู้ว่าบัดนี้จิตยินดีบัดนี้จิตยินร้าย เมื่อกำหนดดูเช่นนี้ก็จะสงบความยินดีหรือความยินร้ายไว้เพียงเท่านั้นได้ แต่ถ้ามีสติกำหนดได้เร็วกว่านั้นจนจับจิตทันในขณะที่เวทนาเข้ามาปรุงจิต จับจิตที่ไหว ๆ ในเวทนา จะมียินดียินร้ายก็ชั่วแวบหนึ่ง แต่เมื่อได้จับจิตด้วยสติทันแล้วก็จะหยุดอยู่เท่านั้น แต่ถ้าจับจิตได้เร็วกว่านั้น กำหนดจับเวทนาทันในขณะที่รับอารมณ์ กำหนดทันว่าเป็นสุขหรือเป็นทุกข์เพราะอารมณ์ที่รับนั้น ก็จะหยุดอยู่ได้เพียงนั้น เวทนาก็จะไม่ปรุงจิต แต่ถ้ามีสติได้เร็วยิ่งกว่านั้น กำหนดจับอารมณ์ที่รับนั้นไว้ทัน คือในขณะที่รูปกับตาประจวบกัน หูกับเสียงประจวบกัน ก็มีสติกำหนดได้ทันว่า สักแต่เป็นอารมณ์ คือเป็นตากับรูปประจวบกัน สักแต่ว่าเป็นเสียงกับหูประจวบกัน ประจวบกันแล้วก็ผ่านไปแล้วไป ถ้ามีสติกำหนดได้ตั้งแต่ต้น ก็เป็นอันดับเรื่องได้ตั้งแต่ต้น การหัดทำสติปัฏฐานสำหรับเป็นเครื่องรับ

อารมณ์ดังกล่าวนี้ จึงเป็นวิธีปฏิบัติที่จะรักษาตนให้มีความเกษม สวัสดีจากอารมณ์โลกทั้งหลาย ทั้งยังเป็นเครื่องสกัดกั้นกิเลส และกองทุกข์ในโลก เพราะฉะนั้น จึงเป็นสติอารักขา สติเป็น เครื่องรักษาตน และในเบื้องต้นการฝึกหัดใช้สติดังกล่าวนี้ อาจจะขลุกขลักไม่สะดวก แต่ถ้าหัดปฏิบัติอยู่เสมอ ก็จัก สามารถควบคุมอารมณ์ ควบคุมจิตใจ และควบคุมกรรมของ ตนได้โดยลำดับ สามารถที่จะรับอารมณ์ทั้งหลายได้อย่างสบาย ไม่บังเกิดความทุกข์เดือดร้อน ในข้อนี้ก็อาศัยคำสั่งสอนของ พระพุทธเจ้าซึ่งพระองค์เป็น สตฺถา เทวมนุสฺสานํ เป็น ศาสดา คือเป็นครูผู้สั่งสอนของเทพและมนุษย์ทั้งหลาย ในการ ที่จะเข้าถึงพระคุณในข้อนี้ก็ให้พิจารณาดูพระศาสดา ดูเทพ และมนุษย์ ประมวลเข้ามาที่ตนเอง เทพนั้นตามอธิบายเป็น อุปปาติกำเนิด คือเป็นกายทิพย์จำพวกลอยเกิด เกิดขึ้นมาก็เป็นตัว เป็นตนโตใหญ่ทีเดียว ไม่ได้ถือกำเนิดเหมือนอย่างมนุษย์ ตาม ศัพท์แปลว่าสว่างก็ได้ แปลว่าเล่นก็ได้ ที่แปลว่าสว่างนั้นก็คือมี รัศมีสว่างไสวในตนที่แปลว่าเล่นนั้นก็คือมีความสุขอยู่ด้วย ทิพย์สมบัติ สมบัติทิพย์ซึ่งบังเกิดขึ้นด้วยบุญตลอดเวลาไม่ต้อง ทำการงาน เสวยสุขสบายเหมือนอย่างเล่นสนุกอยู่ตลอดเวลา เพราะไม่ต้องประกอบการงานแสวงหาสมบัติ สมบัติที่เป็นทิพย์ นั้นมาบังเกิดขึ้นด้วยอำนาจของบุญที่ได้ทำไว้ จัดเป็นสุคติ นับว่าเป็นสุคติภูมิอันหนึ่ง มนุษย์นั้นก็ได้แก่บุคคลทั่วไปนี้ ซึ่งมีกำเนิดเกิดมาเป็นมนุษย์นี้เป็นอธิบายโดยทั่วไป แต่ในทาง

พระพุทธศาสนานั้น สำหรับเทพได้จัดเป็น ๓ อย่าง คือ สมมติเทพ เทพโดยสมมติ หมายถึงพระราชาซึ่งครองแผ่นดินครอบครองราชสมบัติ ซึ่งนับว่าเป็นเทวดาในมนุษย์ อุปปัติเทพ เทพโดยอุปปัติ ก็คือเทพผู้กำเนิดเป็นเทวดาดังกล่าวแล้ว วิสุทธิเทพ เทพผู้บริสุทธิ์ ซึ่งหมายถึงพระอรหันต์ ส่วนมนุษย์นั้นก็คือบุคคลผู้เป็นสามัญชนทั่วไปนี้ เป็นจำพวกที่เรียกว่า ปถุชนคนกิเลสหนา ชนิดที่เป็นอันธพาล คือใจบาปหยาบช้า เรียกว่า อันธพาลปุถุชนก็มี เป็นปุถุชนผู้ตั้งอยู่ในศีลธรรมเรียกว่ากัลยาณปุถุชนก็มี และเป็นพระอริยะ คือผู้บรรลุมรรคผลในทางพระพุทธศาสนาตั้งแต่ขั้นต้นขั้นต่ำก็มี นี้เป็นอธิบายมนุษย์และเทวดาตามสมมติธรรมหรือบัญญัติธรรม แต่เมื่อจะน้อมเข้ามาในทางปฏิบัติเทวะและมนุษย์นี้ก็ประมวลอยู่ในจิตใจอันนี้ ซึ่งอาศัยอยู่ในกายอันนี้ไม่ใช่แต่เทวะและมนุษย์เท่านั้น แม้อบายภูมิภูมิที่ไม่เจริญประกอบด้วยทุกข์ต่าง ๆ ก็ประมวลอยู่ในจิตใจอันนี้เช่นเดียวกัน เมื่อไม่ได้พบธรรมในพระพุทธศาสนา เช่นสติปัฏฐานหรือไม่ได้พบธรรมที่เป็นส่วนดีส่วนชอบ จิตประกอบด้วยยินดียินร้าย ประกอบด้วยความโลภโกรธหลง แผดเผาอยู่เป็นส่วนมาก ก็ตกอยู่ในภาวะของอบายภูมิ เป็นอบายภูมิในปัจจุบัน เมื่อจิตหมกไหม้อยู่ในกิเลส ในใจของตนเช่นนี้ ก็มองไม่เห็นพระศาสดาเพราะมีกิเลสและอารมณ์ที่หุ้มห่อและปกปิดไม่ให้มองเห็น ต่อเมื่อได้พบธรรมคำสั่งสอนของพระศาสดาและดำเนินปฏิบัติในแนวสติปัฏฐาน สงบอารมณ์สงบกิเลสที่

หุ้มห่อจิตและแผดเผาจิตให้รุ่มร้อน จนมีจิตใจสูงขึ้น ยินดีอยู่ในทานในศีล มีหิริโอตตัปปะ มีธรรมหรือเรียกว่าศีลธรรมตามภูมิตามชั้น ภาวะก็เลื่อนขึ้นไปสู่มนุษยภูมิ คือ ภูมิมนุษย์ เมื่อภาวะเลื่อนขึ้นถึงภูมิมนุษย์เช่นนี้ก็ได้มองเห็นพระศาสดาว่าเป็นผู้สอนมนุษย์ทั้งหลาย คือสอนคนให้เป็นคน โดยเฉพาะก็เป็นพระศาสดาผู้สั่งสอนตนเองให้เป็นมนุษย์ คือเป็นคนโดยธรรมขึ้น และเมื่อได้ปฏิบัติในสติปัฏฐานเป็นต้น จนมีจิตใจสงบยิ่งขึ้น สะอาด บริสุทธิ์ยิ่งขึ้น มีจิตใจบริสุทธิ์สว่างไสวแจ่มใสมีความสุขขึ้น ก่อนแต่นั้นอยู่ในที่เดียวกันรับอารมณ์เดียวกัน มีความทุกข์ร้อน แต่เมื่อได้ปฏิบัติเข้าตามภูมิชั้นของจิตใจที่บริสุทธิ์ มีความแจ่มใสหรือสว่างไสวขึ้น ก็อยู่ในที่เดียวกัน รับอารมณ์เดียวกัน แต่ก็มีความสุขไม่เป็นความทุกข์ ภูมิชั้นก็เลื่อนขึ้นเป็นเทวะ และก็ได้เห็นพระศาสดาว่าเป็นผู้สอนของเทวะ โดยตรงก็สั่งสอนตนเองให้เป็นเทวะขึ้น และเมื่อได้ปฏิบัติจนบรรลุถึงความบริสุทธิ์บริบูรณ์ยิ่งก็จะเลื่อนชั้นของตนให้เป็นเทวะที่บริสุทธิ์ตามภูมิชั้นโดยลำดับ และเมื่อเป็นเช่นนี้ก็จะปรากฏพระคุณของพระพุทธเจ้าว่าเป็น สตฺถา เทวมนุสฺสานํ เป็นศาสดาของเทพและมนุษย์ทั้งหลาย การเห็นพระคุณในข้อนี้ด้วยการปฏิบัติ เป็นการเห็นที่ใกล้ชิดพระศาสดา เพียงแต่เห็นด้วยปริยัติ ยังไม่ปฏิบัติ ยังเป็นการเห็นห่างความเชื่อและความรู้ของตนก็ไม่แน่นอน ต่อเมื่อมาปฏิบัติก็มาได้เห็นพระคุณในข้อนี้ได้ชัดขึ้น และเมื่อได้รับผลของการ

ปฏิบัติสูง ๆ ขึ้นไป ก็จักประจักษ์ในพระคุณข้อนี้กระชับยิ่งขึ้นไปโดยลำดับ ศรัทธา คือความเชื่อ ปสาทะความเลื่อมใสอันประกอบด้วยความรู้เกิดจากการปฏิบัติซึ่งเป็นตัวปัญญา ก็จะตั้งมั่นแน่นอนและมั่นคง ในการปฏิบัตินี้เมื่อได้อาศัยพระคุณดังกล่าวเป็นสรณะ คือเป็นที่พึ่ง คอยเตือนใจอยู่เสมอว่า บัดนี้ได้พบพระศาสดาผู้อุดมเอกในโลกแล้ว ทรงสั่งสอนเทพและมนุษย์ก็ทรงสั่งสอนตนนี้เองให้ปฏิบัติให้เป็นเทพขึ้น เป็นมนุษย์ขึ้นโดยลำดับ และก็ให้มีพระศาสดาเป็นผู้เตือนตนสั่งสอนตนประจำในจิตใจเสมอ เมื่อประสบอารมณ์และสติยังไม่บังเกิดขึ้นทันต่ออารมณ์บังเกิดความยินดียินร้ายจนถึงก่อเจตนากรรมขึ้น ก็ฉวยพระคุณข้อที่ให้มีพระศาสดาในจิตนี้เองออกมาเป็นผู้เตือนตนว่าทรงสอนให้ละความชั่ว ให้กระทำความดี ฉะนั้นเมื่อจะมีเจตนาที่จะทำไม่ดีก็ให้มีวิรัติความงดเว้นจากการกระทำนั้นเสีย และเตือนตนให้กระทำความดีสืบต่อไป ดังนี้ก็ได้ชื่อว่า ได้มีพระศาสดาเป็นที่พึ่งคอยเตือนตนอยู่ในด้านของกรรม และเมื่อได้ปฏิบัติละเอียดยิ่งขึ้น ก็ให้มีพระศาสดาออกมาเป็นผู้ให้สติเตือนตนในขณะที่รับอารมณ์ เพื่อที่จะได้ใช้สติปัฏฐานหยุดพิจารณาอารมณ์เข้ามาที่ภายในให้เป็นกายเวทนาจิตธรรม ระงับบาปอกุศลธรรมในจิตเสียได้ พระศาสดาก็จะประทับอยู่กับตน และจะเป็นพุทธะ คือผู้รู้ที่คอยเตือนตนอยู่ พระศาสดาซึ่งเป็นผู้รู้นี้ ทุก ๆ ผู้ปฏิบัติธรรมก็ย่อมมีอยู่ หากแต่ไม่เข้าไปหาท่าน ไม่ให้ท่านออกมาเป็นผู้เตือน และ

ไม่รับคำเตือน ถ้าคิดถึงท่านและให้ท่านออกมาเป็นผู้เตือนหรือผู้สั่งสอน รับคำสั่งสอนของท่าน เมื่อเป็นเช่นนี้แล้วก็จะเป็น สตฺถา เทวมนุสฺสานํ แผ่พระคุณช่วยให้พ้นจากกิเลสและกองทุกข์ พ้นจากบาปอกุศลธรรมทั้งหลายละเอียดยิ่งขึ้นไปได้โดยลำดับ

(๑๘ กันยายน ๒๕๐๖)

สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔

๓

หลักปฏิบัติในกรรมฐานได้แสดงตามหลักสติปัฏฐานตั้งสติกำหนดพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม ดังที่ได้กล่าวมาโดยลำดับ จิตมีปกติ คิดไปในอารมณ์คือเรื่องทั้งหลาย เมื่อผูกใจอยู่ในอารมณ์อันใดที่ชอบก็ตาม ไม่ชอบก็ตาม ใจก็ย่อมท่องเที่ยวไปในอารมณ์อันนั้น เพราะฉะนั้น จึงดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่าย ไม่ควรแก่การงานที่จะพึงทำ ท่านจึงสอนให้หัดอบรมจิตให้เป็นสมาธิด้วยกำหนดสติให้รู้ระลึกเข้ามาในกาย เวทนา จิตธรรม เป็นที่ตั้งของสติทั้ง ๔ นี้ ในขั้นปฏิบัติจะหัดกำหนดจิตในที่ตั้งอันใดอันหนึ่งก็ได้ แต่เมื่อกำหนดที่ตั้งอันใดออกหน้า อีก ๓ ข้อ ก็ย่อมประมวลเข้ามาอยู่ด้วยกัน เมื่อกำหนดสติในกาย คือ กำหนดลมหายใจเข้าออก หรือกำหนดอาการของกาย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก

อันใดอันหนึ่งก็ให้รู้กายที่กำหนด คือรู้ระลึกไปในลมหายใจหรือในอาการของกายดังกล่าว ให้รู้เวทนาในขณะปฏิบัตินี้ ให้รู้จิตในขณะปฏิบัตินี้ ให้รู้ธรรมคือตัวสติที่รู้ระลึกในขณะปฏิบัตินี้ ก็เป็นอันได้ดำเนินในสติปัฏฐานทั้ง ๔ ให้เป็นเอกายโนมคฺโค คือทางปฏิบัติอันเดียวกัน และเมื่อมีที่ตั้งอันอื่นแทรกเข้ามา เพราะจิตท่องเที่ยวออกไปในอารมณ์ภายนอกที่คอยดึงใจออกไปก็ให้รู้ มีเวทนาภายนอกที่ไม่ใช่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติก็ให้รู้ จิตที่มีอาการเกิดจากอารมณ์ภายนอกอย่างไรก็ให้รู้ ธรรมในจิตที่เกิดจากอารมณ์ภายนอกเป็นตัวนิวรณ์ที่เกิดแทรกเข้ามาก็ให้รู้ นั่นก็เป็นกาย เวทนา จิต ธรรมภายนอก นอกกรรมฐาน ก็ให้รู้และก็จะระงับไปด้วยความรู้ กลับนำจิตมาตั้งอยู่ในที่ตั้งคือในกายซึ่งตั้งจิตกำหนด เมื่อการกำหนดแนบแน่นเข้าก็จะได้สุขจากการปฏิบัติ เป็นเวทนาเกิดจากการปฏิบัติก็ให้รู้ จิตที่รวมสงบเข้าแจ่มใสเอิบอิ่มเข้าเกิดจากการปฏิบัติก็ให้รู้ ธรรมคือตัวสติที่รู้ระลึกตั้งมั่นแนบแน่นเข้าปรากฏชัดเจนเข้าก็ให้รู้ และเมื่อเป็นเช่นนี้ ธรรมคือตัวสติที่ระลึกรู้ก็จะรู้กาย เวทนา จิต ธรรม ตลอดถึงกันทั้งหมดเป็นอันเดียว เป็นตัวอุปัฏฐาน ตัวความปรากฏแจ่มแจ้ง

สัมมัปปธาน ๔

ในการปฏิบัติทำใจให้เป็นสมาธิ ดำเนินทางกาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งเป็นสติปัฏฐานนี้ จึงต้องอาศัยมีปธานะ อันได้แก่ความเพียร ตั้งความเพียรที่จะระวังไม่ให้กาย เวทนา จิต ธรรม ภายนอกบังเกิดขึ้น กายภายนอกก็คือที่ตั้งภายนอก อันได้แก่อารมณ์ที่ดึงใจออกไป เวทนาภายนอกก็คือสุขหรือทุกข์ไปตามอารมณ์นั้น จิตภายนอกก็คือจิตที่ยินดียินร้ายไปตามอารมณ์นั้น ธรรมภายนอกก็คือตัวนิวรณ์ที่เกิดแทรกขึ้นไปตามอารมณ์นั้น ก็จะต้องตั้งความเพียรระมัดระวังไม่ให้ส่วนเหล่านี้ อันเป็นส่วนอกุศลของสมาธิบังเกิดขึ้น และเมื่ออกุศลของสมาธิบังเกิดขึ้นก็ให้ละด้วยสตินี้แหละที่ระลึกรู้ไว้ ระลึกรู้ขึ้นได้เมื่อใดอกุศลก็ละได้เมื่อนั้น ก็นำจิตกลับเข้ามาตั้งอยู่ในการปฏิบัติ ก็จะต้องตั้งความเพียรรักษาทางปฏิบัตินี้ไว้ ตั้งความเพียรปฏิบัติในทางปฏิบัติอันเรียกว่าเป็นกุศลของสมาธิ และรักษาทางปฏิบัติอันเป็นตัวกุศลของสมาธินี้ไว้ ส่งเสริมให้มากขึ้น

อิทธิบาท ๔

เมื่อได้อาศัยปธานะ คือตั้งความเพียรดังนี้ ก็ย่อมประสบความสำเร็จในการปฏิบัติไปทีละขั้น ความสำเร็จนี้ เรียกว่า

อิทธิ แปลว่า ฤทธิ์ในภาษาไทย แต่ความเข้าใจโดยมากว่าฤทธิ์เดชที่เกินวิสัยสามัญชนอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่ความหมายในทางปฏิบัติ ฤทธิ์หรืออิทธิคือความสำเร็จนี้ หมายถึงความสำเร็จในการละอกุศล และในการอบรมกุศลทางจิต เมื่อละอกุศลได้สำเร็จอย่างหนึ่ง อบรมกุศลได้สำเร็จอย่างหนึ่ง ก็เป็นอิทธิหรือฤทธิ์ของจิตอย่างหนึ่งดังจะพึงเห็นได้ว่า เมื่อปฏิบัติในสมาธิ จิตมักจะท่องเที่ยวออกไปในอารมณ์ที่ใคร่ที่ปรารถนาพอใจ อันเรียกว่ากามคุณ ไม่ยอมที่จะเข้ามาตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธิโดยง่ายมักจะเป็นเช่นนี้ เรียกว่าไม่มีอิทธิของจิตต่อเมื่อสงบอารมณ์ภายนอก สงบนิวรณ์ลงได้ เรียกว่าละอกุศลได้ก็เป็นอิทธิของจิตอย่างหนึ่ง เมื่อมาตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธิได้ ก็เป็นอิทธิอย่างหนึ่ง กล่าวอย่างสามัญ เมื่อจิตบังเกิดโลภโกรธหลง เพราะกระทบอารมณ์ทั้งหลาย ก็ไม่สามารถที่จะระงับโลภโกรธหลงได้ ไม่สามารถที่จะระงับอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของโลภโกรธหลงได้ จิตก็ท่องเที่ยวอยู่ในอกุศล อารมณ์ก็เป็นอกุศล นิวรณ์หรือกิเลสที่บังเกิดขึ้นนี้ก็เป็นอกุศล จิตก็ไม่มีอิทธิ และก็ไม่สามารถที่จะน้อมจิตเข้ามาในทางกุศลที่ตรงกันข้าม

ในการปฏิบัติที่จะบังเกิดผลจึงจะต้องมีอิทธิของจิต คือความสำเร็จไปทีละขั้น เพราะฉะนั้น ก็ให้กำหนดพิจารณาดูอิทธิแห่งจิตของตนว่าเป็นอย่างไร เมื่อสามารถสงบอารมณ์ สงบกิเลสนิวรณ์ภายนอกเสียได้ สามารถที่จะนำจิตเข้ามาตั้งอยู่ในที่

ตั้งทางสติปัฏฐานนี้ได้ ก็เรียกว่ามีอิทธิของจิต

อิทธิของจิตนี้ ท่านแสดงทางปฏิบัติให้บรรลุถึง เรียกว่า อิทธิบาท หมายถึงทางปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงอิทธิ คือความสำเร็จดังกล่าวนั้น ก็ได้แก่ ธรรม ๔ ข้อคือ ฉันทะ ความพอใจ หมายถึงความใคร่ความปรารถนาที่จะปฏิบัติ วิริยะ ความเพียรปฏิบัติ จิตตะ ความตั้งจิตในการปฏิบัติ ไม่ทอดใจ วิมังสา ความคอยสอบสวนใคร่ครวญดำเนินการปฏิบัติให้ถูกต้อง ธรรมทั้ง ๔ ข้อนี้ แยกกันแต่ละข้อก็ได้ รวมกันเข้าก็ได้ แต่แม้จะแยกกันแต่ละข้อ เมื่อตั้งข้อใดข้อหนึ่งขึ้นเป็นหัวหน้า ก็ย่อมจะชักจูงอีก ๓ ข้อเข้ามา เช่น ตั้งฉันทะ ความพอใจ คือความปรารถนาที่จะปฏิบัติเป็นหัวหน้า มีฉันทะขึ้นก็จะชักจูงวิริยะ จิตตะ และวิมังสาเข้ามา เมื่อตั้งความเพียรขึ้นเป็นหัวหน้าก็จะชักจูง ฉันทะ จิตตะ วิมังสาเข้ามา เมื่อตั้งจิตตะ คือความที่ตั้งจิตเป็นหัวหน้า ก็จะชักจูง ฉันทะ วิริยะ และวิมังสาเข้ามา เมื่อตั้งวิมังสาขึ้นเป็นหัวหน้า ก็จะชักจูง ฉันทะ วิริยะ จิตตะ เข้ามา เพราะฉะนั้น ทั้ง ๔ ข้อนี้ จึงบังเกิดขึ้นเนื่องกัน แต่ก็มีลักษณะของธรรมต่างกัน กล่าวได้ว่าต้องอาศัยกัน คือจะต้องมีทั้ง ๔ ข้อประมวลกันเข้ามา เพราะฉะนั้น ท่านจึงสอนให้อบรม ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ให้บังเกิดขึ้น

ข้อแรก *ฉันทะ* ความพอใจ หมายถึงความใคร่ ความปรารถนาที่จะปฏิบัติเป็นข้อสำคัญ ที่จะชักนำใจ ชักนำการปฏิบัติ ถ้าขาดฉันทะ ก็เรียกว่า ขาดความพอใจ ความชอบ

แต่ว่าโดยปกตินั้น เมื่อยังไม่ได้รับผลของการปฏิบัติก็ย่อมจะไม่เกิดฉันทะ เพราะฉะนั้น ท่านจึงสอนให้อบรมฉันทะให้บังเกิดขึ้น การอบรมฉันทะนี้เป็นของที่ทำได้ คือพิจารณาประโยชน์ของการปฏิบัติให้เห็นประโยชน์และเมื่อเห็นประโยชน์ก็ย่อมจะเกิดฉันทะขึ้น อาจจะต้องอาศัยศรัทธาปสาทะเป็นเครื่องชักนำ เหมือนในเรื่องทั่วไป เมื่อใครต้องการจะปลูกฉันทะของใครในสิ่งอะไรก็จะต้องชี้แจงชักจูงใจของผู้นั้นให้เกิดศรัทธาปสาทะในสิ่งนั้น ให้เห็นว่าสิ่งนั้นมีประโยชน์เป็นที่ต้องการ ฉันทะก็จะบังเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น ท่านจึงสอนให้อบรมฉันทะให้เกิดขึ้น

วิริยะ ความเพียร ท่านก็สอนให้อบรมด้วยการพิจารณาว่าสมควรที่จะพากเพียรปฏิบัติ เพราะเมื่อมีความเพียรก็ย่อมจะประสบความสำเร็จ และความเพียรนี้ก็จะยากในเบื้องต้น แต่จะง่ายขึ้นไปโดยลำดับ เมื่อได้จับทำความเพียรให้กิจที่พึงทำดำเนินไปได้แล้ว ความง่ายก็จะบังเกิดขึ้นทุกที และเวลาของชีวิตก็มีน้อยมีจำกัด เพราะฉะนั้น ควรที่จะตั้งความเพียรไม่ปล่อยให้เวลาล่วงไปเสียเปล่า เมื่อพิจารณาก็ย่อมจะปลุกจิตใจให้เกิดความเพียรขึ้นได้

จิตตะ คือความตั้งจิตไม่ทอดธุระ ก็อบรมได้ คือเอาใจใส่ในการปฏิบัติ ไม่ทอดใจ ไม่ทอดธุระในการปฏิบัติเหลียวแลในการปฏิบัติอยู่

วิมังสา ความสอบสวนพิจารณาใคร่ครวญให้การปฏิบัติดำเนิน

ไปถูกต้อง ก็เป็นสิ่งที่อบรมได้ อาศัยปัญญาที่คอยสอดส่องพิจารณาดูการปฏิบัติของตน ไม่ประมาทปัญญาของตน ไม่ทอดทิ้งละเลยปัญญาของตน แต่ว่าใช้สอบสวนพิจารณาใคร่ครวญการปฏิบัติอยู่เสมอ

ท่านแสดงหลักในการอบรมธรรมทั้ง ๔ ข้อนี้ ในการปฏิบัติไว้ดังนี้ อบรมฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสาไม่ปล่อยให้ย่อหย่อนไปด้วยความเกียจคร้าน เพราะเมื่อเกิดความเกียจคร้านขึ้น ก็จะปล่อยให้ธรรมทั้ง ๔ นี้ย่อหย่อนเสื่อมไป อนึ่งไม่ยกธรรมทั้ง ๔ ข้อนี้ให้จัดเกินไปด้วยความฟุ้งซ่าน คือไม่คิดฟุ้งซ่านหวังผลของการปฏิบัติจนเกินไป ซึ่งเป็นต้นเหตุให้ทำฉันทะ ความพอใจ ทำความเอาใจใส่และทำการพิจารณาใคร่ครวญจนเกินไป

อนึ่ง ให้ทำสัญญา คือความกำหนดในการปฏิบัติ กำหนดที่ตนเองทำสัญญากำหนดข้างหน้าข้างหลัง ให้รู้ข้างหน้าเหมือนรู้ข้างหลัง ให้รู้ข้างหลังเหมือนรู้ข้างหน้า กำหนดให้รู้ข้างบนข้างล่าง ให้รู้ข้างล่างเหมือนรู้ข้างบน ให้รู้ข้างบนเหมือนรู้ข้างล่าง กำหนดให้มีความรู้สว่าง กลางคืนเหมือนกลางวัน กลางวันเหมือนกลางคืน มีใจเปิดเผยไม่ปกปิด มีความสว่างใจสัญญาคือการกำหนดดังกล่าวนี้ ใช้สัญญากำหนด เพราะเมื่อนั่งอยู่เหมือนดังที่นั่งอยู่นี้ จะเห็นข้างหลังเหมือนข้างหน้า เห็นข้างหน้าเหมือนข้างหลังด้วยตาไม่ได้ และเมื่อหลับตาก็มองไม่เห็นอะไรด้วยตา เพราะฉะนั้น ก็ให้ใช้สัญญากำหนด กำหนดดูข้าง

หลังดูข้างหน้าโดยรอบ ให้เห็นข้างหลังเหมือนข้างหน้า ข้างหน้าเหมือนข้างหลัง คือให้มีความรู้กำหนดบริเวณโดยรอบตน และกำหนดข้างล่างข้างบน โดยเฉพาะก็กำหนดที่ตนเองตามเห็นร่างกายของตนเอง เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ ให้มีสัญญากำหนดให้รู้โดยตลอด และกำหนดใจให้สว่างไสวไม่ให้มีเครื่องปิดบัง เครื่องปิดบังจิตใจนั้นก็คือนิวรณ์ เมื่อสงบนิวรณ์ลงได้ จิตใจก็สว่าง และก็ต้องกำหนดแสงสว่างของกลางวันหรือแสงสว่างของดวงไฟ กำหนดจำเอาความสว่างนั้น ความจำเอาความสว่างนั้นนั่นแหละเป็นตัวสัญญา คือเป็นตัวจะได้หมายรู้ และเอาตัวจำได้หมายรู้อันนี้มากำหนดทำความสว่าง กลางคืนเหมือนกลางวัน กลางวันเหมือนกลางคืน ให้จิตใจมีความสว่างอยู่โดยรอบ และระมัดระวังจิตใจไม่ให้ท่องเที่ยวไปในกามคุณภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะที่น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ ซึ่งเป็นเครื่องปกปิดกำบังจิตใจไม่ให้สว่าง นิวรณ์เกิดขึ้นเมื่อใดความมืดก็จะเกิดขึ้นเมื่อนั้น เพราะฉะนั้น ก็ให้ระวังจิตใจ ไม่ให้มีนิวรณ์เข้ามา ไม่ให้ออกไปสู่อารมณ์ภายนอก กำหนดสัญญาคือความสว่างให้เกิดขึ้นโดยรอบ นี้เป็นวิธีอบรมธรรม ฉันทะความพอใจ ความเพียร ความตั้งจิตหรือเอาใจตั้ง และความใคร่ครวญพิจารณาให้การปฏิบัติดำเนินไปโดยถูกต้อง และเมื่ออาศัยฉันทะ ความพอใจ อาศัยความเพียร อาศัยจิตที่ตั้ง อาศัยความใคร่ครวญพิจารณา

ด้วยวิธีอบรมดังกล่าวก็จะได้สมาธิ และเมื่อได้สมาธิ ก็อาศัยสมาธิคอยป้องกันกำจัดอกุศลของการปฏิบัติ คอยดำเนินไปในทางปฏิบัติ รักษาทางปฏิบัติ คือสติปัฏฐานที่ตั้งไว้ เมื่อเป็นดังนี้ก็จะได้อิทธิคือความสำเร็จในการปฏิบัติไปทีละขั้น

(๖ กันยายน ๒๕๐๘)

อินทรีย์ ๕

๔

หลักในการปฏิบัตินั้นดำเนินตามหลักสติปัฏฐานประมวลในกาย เวทนา จิต ธรรม มีสัมมัปปธาน (ความเพียรชอบ) มีอิทธิบาท (ธรรมที่ให้ประสบความสำเร็จ) เป็นอุปการะอุดหนุนการปฏิบัติ และจะมีอุปการะแก่การปฏิบัติดังกล่าวได้ก็ต้องอาศัยมีอินทรีย์ (คือธรรมที่เป็นใหญ่) สำหรับเป็นที่อุดหนุนการปฏิบัติ ท่านแสดงอินทรีย์ไว้ ๕ ประการ คือ ศรัทธา ความเชื่อหยั่งลงในพระรัตนตรัย วิริยะ ความเพียร สติ ความระลึก สมาธิ ความตั้งใจมั่น และปัญญา ความรู้อันอาศัยวิเวก ความสงบสงัด วิราคะ ความคลายจนสิ้นความยินดี นิโรธ ความดับ และความที่ดำเนินแปรไป เพื่อความสละคืน ด้วยว่าจิตใจนี้โดยปกติ ย่อมคลุกคลีอยู่กับอารมณ์ทั้งหลาย ซึ่งผ่านเข้ามาทางช่องตา ช่องหู เป็นต้น จึงเป็นจิตใจที่ไม่สงบสงัด และนอกจากนี้ยังมีความติดความยินดีอยู่ใน

อารมณ์ทั้งหลายที่จิตใจคลุกคลีอยู่นี้ และเมื่อเป็นดังนี้ก็ก่อความทุกข์ให้บังเกิดขึ้น ตั้งต้นแต่เป็นทุกข์อย่างละเอียด จนถึงเป็นทุกข์อย่างหยาบ เป็นต้นว่า ความแห้งใจ ความคร่ำครวญใจความไม่สบายกาย ไม่สบายใจเพราะอารมณ์ที่จิตคลุกคลีอยู่เป็นสิ่งที่ชอบก็เกิดดับ สิ่งที่ไม่ชอบก็เกิดดับ แต่ว่าจิตที่เกิดความชอบความยินดีอยู่ในอารมณ์ทั้งหลาย ย่อมมีความคิดหน่วงเหนี่ยวอารมณ์ที่ชอบเพื่อให้คงอยู่ไม่ให้ดับไป และคิดหวังอารมณ์ข้างหน้าที่ยังไม่มาให้เป็นอารมณ์ที่ชอบ เมื่อความคิดหน่วงเหนี่ยวนั้นไม่สำเร็จ ความแห้งใจ ความระทมใจ เป็นต้นก็บังเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น จิตใจโดยปกติจึงปรากฏแก่ตนเอง ว่า บางคราวก็แจ่มใส บางคราวก็ขุ่นมัว และความแจ่มใสนั้น มักจะเกิดขึ้นในวาระแรกที่ประสบอารมณ์อันสมปรารถนาที่น่าปรารถนา แต่ก็ตั้งอยู่ชั่วครู่ชั่วคราว ความแจ่มใสก็หายไปเป็นความเฉย ๆ ปกติ และเมื่อประสบความแปรปรวนเป็นที่ไม่ชอบอย่างใดอย่างหนึ่งก็บังเกิดความขุ่นมัวขึ้น และโดยมากเมื่อแจ่มใสมาก สนุกสนานมาก ก็มักจะประสบภาวะขุ่นมัวทุกข์ร้อน ที่ตรงกันข้ามในภายหลัง ปกติของจิตใจย่อมเป็นดังนี้ ก็เพราะคลุกคลีอยู่กับอารมณ์ทั้งหลาย ขึ้นลงไปตาม เมื่อยินดีก็ฟูขึ้นไป เมื่อยินร้ายก็ฟุบแฟบลงมา เป็นอย่างคลื่นในมหาสมุทร และถ้าเป็นคลื่นอย่างปกติแล้ว ก็ย่อมมีขึ้น ๆ ลง ๆ อยู่โดยปกติ แม้ทะเลจะเรียกว่าทะเลเรียบ แต่ก็มีคลื่นอยู่เสมอ จิตใจก็มักจะเป็นเช่นนั้น มักจะขึ้น ๆ ลง ๆ อยู่

เสมอ พิจารณาดูจึงจะรู้สึก และในขณะเกิดลมมรสุมก็ย่อมจะเกิดคลื่นใหญ่ อาจทำลายเรือแพบ้านเรือนให้อับปางพังทะลาย ทำชีวิตของบุคคลผู้อยู่ในเรือหรือบ้านใกล้ทะเลให้เป็นอันตราย จิตใจก็เป็นเช่นนั้น เมื่อประสบอารมณ์รุนแรง ก็จะเกิดคลื่นแรงขึ้นในใจ ก็จะทำอันตรายแก่ตนเอง ตลอดจนถึงบังเกิดอันตรายแก่ชีวิตได้ ทั้งนี้ก็เพราะจิตใจไม่สงบสงัด มีราคะ ความติดยินดีเป็นต้น ในอารมณ์ และก่อทุกข์อยู่ในจิตเป็นอาจิณ เมื่อจิตใจกระสับกระส่ายดิ้นรนอยู่เสมอ เหมือนทะเลในฤดูมรสุมก็ยิ่งจะเกิดคลื่นใหญ่ ให้บังเกิดอันตราย ดังกล่าวมาแล้ว เมื่อภาวะจิตใจเป็นอยู่ดังนี้ก็จะหย่อนด้วยศรัทธาความเชื่อ หย่อนความเพียร หย่อนสติ หย่อนสมาธิ และหย่อนปัญญา ศรัทธาคือความเชื่อในพระรัตนตรัยก็ไม่ตั้งมั่น ความเพียรก็ไม่ตั้งมั่น สติก็ไม่ตั้งมั่น สมาธิปัญญาก็เช่นเดียวกัน

ดังจะพึงเห็นได้ว่า จิตใจที่มีคลื่นหรือเป็นคลื่นน้อย หรือมากดังที่กล่าวมาแล้ว ศรัทธาคือความเชื่อในพระรัตนตรัยก็จะคลอนแคลนด้วยอำนาจของอารมณ์มาคอยฉุดชักใจให้ดำเนินไป ขึ้นบ้างลงบ้าง คือยินดีบ้าง ยินร้ายบ้าง ไม่ดำเนินไปตามคลองธรรมที่ชอบ ความเชื่อก็ง่อนแง่นสุดแต่ว่าอารมณ์จะชักนำจิตไป ความเพียรก็เช่นเดียวกัน และแทนที่จะเพียรละชั่วทำความดี ก็กลับไปเป็นเพียรทำความชั่วละความดี สติก็ย่อมจะเพลิดเพลินไปตามอารมณ์ อารมณ์ดึงใจออกไป จะนำสติเข้ามาตั้งอยู่ในธรรมก็ไม่สะดวก ดังจะพึงเห็นได้ว่า ในขณะที่

จิตมีคลื่น ถ้าเป็นคลื่นโดยปกติ ขึ้นลงอยู่กับอำนาจของความยินดีความยินร้าย โดยปกติ จะนำสติเข้ามาระลึกถึงธรรม จะอ่านหนังสือธรรมจะฟังธรรม ก็ยังพอเป็นไปได้ แต่ว่าจะขึ้น ๆ ลง ๆ อยู่ในอารมณ์นอกจากธรรมเสมอ จะต้องคอยนำสติกลับมา แต่ถ้าในขณะที่จิตบังเกิดคลื่นจิตขนาดปานกลางจนถึงรุนแรง บังเกิดความทุกข์ใจความกลัดกลุ้มกระสับกระส่ายขึ้นอย่างปานกลางหรือรุนแรง การที่จะนำสติเข้ามาตั้งอยู่ในธรรมก็เป็นของยาก ดังจะพึงเห็นบุคคลเป็นอันมาก เมื่อบังเกิดความกลุ้มใจ บังเกิดทุกข์ใจ ก็จะดับกลุ้มด้วยวิธีการต่าง ๆ ซึ่งจะบังคับประสาทให้ชาหรือว่าจะดึงใจให้เมาเป็นเครื่องแก้ ก็เพราะกำลังสติมีไม่เพียงพอ เมื่อสติหย่อนลงไป ใจที่จะตั้งมั่นในทางที่ชอบ ปัญญาที่จะรู้ในทางที่ชอบ ก็จะไม่บังเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น ก็สุดแต่อารมณ์ที่ขึ้น ๆ ลง ๆ นั้นจะดึงใจของบุคคลให้ขึ้นไปบ้าง แล้วโยนลงมาบ้าง โยนขึ้นไปบ้าง เหมือนอย่างคลื่นใหญ่ในมหาสมุทร เมื่อเป็นเช่นนี้จะมีความสุขที่ไหน และการที่จะคิดแก้ความทุกข์กลัดกลุ้มเพราะเหตุดังกล่าว ด้วยวิธีที่ทำให้หลงใหลมึนเมาก็จะเป็นการแก้ทุกข์ด้วยการเพิ่มทุกข์ยิ่งขึ้น ในที่สุดก็จะประสบความเสื่อมทั้งทางกายและทั้งทางใจ ไม่พบทางที่ถูกต้อง ทั้งนี้เป็นเพราะจิตใจขาดธรรมที่เป็นใหญ่ คือขาดศรัทธา ความเชื่อมั่นในพระรัตนตรัย ขาดความเพียร ขาดสติ ขาดสมาธิ และขาดปัญญา หรือจะกล่าวว่าธรรมเหล่านี้มีอำนาจ มีความเป็น

ใหญ่น้อยกว่าอำนาจของอารมณ์ และอำนาจของกิเลส เมื่อเป็นดังนี้จะปฏิบัติในอิทธิบาทในสัมมัปปธาน ในสติปัฏฐาน ก็เป็นไปไม่ได้ เพราะฉะนั้น ผู้ที่มุ่งจะเจริญสัมมาปฏิบัติ ท่านจึงสอนให้อบรมธรรมเหล่านี้ คือ ศรัทธา ความเชื่อที่ตั้งมั่นในพระรัตนตรัย ๑ วิริยะ ความเพียร ๑ สติ ความระลึกได้ ๑ สมาธิ ความตั้งใจมั่น ๑ และปัญญา คือความรู้ตามเป็นจริง ๑ ให้เป็นธรรมที่เป็นใหญ่เหนืออารมณ์และเหนือกิเลส มีอำนาจที่จะนำจิตใจไปสู่วิเวก คือความสงบสงัดจากอารมณ์ทั้งหลาย และนำให้เกิดวิราคะ คือ ความความสิ้นติด สิ้นยินดีในอารมณ์ นำให้บังเกิดนิโรธ คือความดับทุกข์และนำให้ดำเนินไปสู่ความสละคือ สิ่งที่ยึดมั่นทั้งหลาย เมื่อคอยอาศัยธรรมเหล่านี้อยู่ มีธรรมเหล่านี้เป็นใหญ่เหนืออารมณ์และเหนือกิเลสดังกล่าวจึงจะสามารถดำเนินเข้าสู่สัมมาปฏิบัติ ดำเนินเข้าสู่เอกายนมรรค คือทางที่ไปอันเดียว คือทางสติปัฏฐานได้ ประการสำคัญข้อแรกนั้นคือ การอาศัยธรรมนี้ทำให้สงบสงัดจากอารมณ์ทั้งหลาย เมื่อจิตใจสงบสงัดจากอารมณ์ทั้งหลายได้ ความติด ความยินดีตลอดถึงความยินร้าย ซึ่งเป็นผลเนื่องกันก็ไม่บังเกิดขึ้น ความก่อทุกข์สืบทุกข์ต่อไปก็ไม่บังเกิดขึ้น เพราะว่าความก่อทุกข์กันต่อไปนั้นย่อมเนื่องมาจากความติดหรือว่าความยินดียินร้ายในอารมณ์ คือจิตใจจะต้องมีความคลุกคลีคลุกเคล้าอยู่ในอารมณ์ แต่เมื่อสามารถทำใจให้สงบสงัดจากอารมณ์ทั้งหลายได้แล้วก็เป็นจิตที่ว่างและวางก็เป็นโอกาสที่จะปฏิบัติใน

สัมมาปฏิบัติ ก็เหมือนคลื่นในทะเล มีคลื่นก็เพราะมีลม เมื่อปราศจากลมทะเลก็สงบ จิตใจก็เป็นฉันนั้น เมื่อปราศจากอารมณ์ คือทำจิตใจให้สงบจากอารมณ์ได้ ก็ย่อมจะสงัดจากราคะและจากความทุกข์ซึ่งก่อขึ้นสืบ ๆ ไป ทั้งนี้ก็จะต้องอาศัยที่คอยใช้ธรรมที่เป็นใหญ่ทั้ง ๕ ประการนี้สำหรับที่จะครอบงำอารมณ์และกิเลสไว้แต่ในเบื้องต้นไม่ปล่อยให้อารมณ์และกิเลสลุกลามขึ้นเป็นคลื่นใหญ่ ซึ่งยากแก่การสงบระงับในเมื่อกำลังของธรรมไม่เพียงพอ แต่หากอาศัยความไม่ประมาทคอยอาศัยใช้ธรรมปัดเป่าอยู่เสมอแล้วก็จะสามารถรักษาจิตใจให้บังเกิดความสงบสงัดได้ และสามารถที่จะปฏิบัติในเอกายนมรรคนี้ จะฟังธรรมและจะนั่งกรรมฐานพิจารณาบทใดบทหนึ่งเป็นอารมณ์ก็ตาม อิทธิบาทก็จะบังเกิดขึ้น สัมมัปปธานก็จะบังเกิดขึ้น และจิตก็จะดำเนินไปในสติปัฏฐานด้วยลำพังตนเองแล

(๑๔ กันยายน ๒๕๐๗)

วิธีพิจารณานำทางปฏิบัติสติปัฏฐาน...พละ

จิตใจนี้เป็นที่พึงรักษาควบคุมด้วยสติและปัญญา และเป็นสิ่งที่ไม่พึงไว้วางใจ เพราะเมื่อมีอารมณ์ก็ย่อมจะกระสับกระส่ายฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ กำหนัดยินดีอยู่ในอารมณ์ ขัดเคือง

อยู่ในอารมณ์ หลงอยู่ในอารมณ์ มัวเมาอยู่ในอารมณ์ ในบางคราวก็เป็นอย่างนี้ ในบางคราวก็เป็นอย่างนั้น เพราะในจิตใจย่อมมีอาสวะที่เป็นส่วนชั่วเก็บอยู่ ส่วนหนึ่งมีบารมีที่เป็นส่วนดีเก็บอยู่อีกส่วนหนึ่ง เมื่อมีอารมณ์มายั่วอาสวะส่วนชั่วที่เก็บไว้ อาสวะก็ฟุ้งขึ้น และเมื่อมีธรรมที่เป็นส่วนดีมาสนับสนุนบารมีบารมีก็ปรากฏขึ้น เพราะฉะนั้น ในบางคราวจิตใจก็ขุ่นมัวไม่สงบ ในบางคราวก็แจ่มใส และโดยเฉพาะในคราวที่ขุ่นมัวนั้น ก็ดำเนินไปในทางที่ไม่เหมาะไม่ควรตามอำนาจของราคะ โทสะ โมหะ หรือความมัวเมา แต่ในคราวที่แจ่มใส ก็ดำเนินไปในทางเหมาะในทางควรด้วยอำนาจของสติปัญญา เพราะฉะนั้น จึงสมควรที่จะปลูกสติและปัญญาที่จะคุ้มครองจิตใจห้ามกันอารมณ์ที่จะดำเนินไปในทางที่ผิด เสริมสร้างธรรมที่จะประคับประคองสนับสนุนให้ดำเนินไปในทางดี ก็แหละวิธีที่จะควบคุมรักษาจิตใจดังกล่าวนี้ ก็เรียกว่าเป็นกรรมฐาน คือเป็นการงานของจิตใจอย่างหนึ่งซึ่งจะต้องมีการจัดการทำเหมือนอย่างการงานที่เป็นภายนอก การงานที่เป็นภายนอกนั้นเมื่อบังเกิดขึ้นจะต้องมีการจัดการทำเพื่อให้บังเกิดความเรียบร้อย แก้ไขเหตุขัดข้อง ป้องกันอันตราย กำจัดสิ่งที่เป็นอันตรายซึ่งเข้ามาขัดขวางต่าง ๆ การงานจึงจะสำเร็จไปได้โดยเรียบร้อย การงานของจิตใจก็เป็นเช่นนั้น ก็จะต้องพิจารณาจัดทำ ป้องกันอุปสรรคอันตรายของจิตใจ บำบัดอุปสรรคอันตรายของจิตใจ เพื่อที่จะส่งจิตใจให้ดำเนินไปในทางที่ถูกที่ชอบ

ซึ่งจะต้องอาศัยสติปัญญาพิจารณาจัดการงานของจิตใจนี้ ก็นับว่าเป็นการงานที่หนักอย่างหนึ่งทางจิตใจ ในเมื่อได้สั่งสมอุปสรรคอันตรายหรือภาระของจิตใจไว้มาก เช่นเดียวกับการงานภายนอกที่ปล่อยให้คั่งค้างอากูลไว้มากก็จะต้องเป็นภาระที่หนักต้องแก้ไขกันมาก แต่หากว่าถ้าได้พิจารณาป้องกันและแบ่งเบาออกไปเสียโดยลำดับแล้วก็จะไม่เป็นภาระที่หนักมาก เพราะฉะนั้น การที่ไม่ปล่อยให้อะไรคั่งค้างอยู่ในจิตใจยุ่งเหยิงอยู่ในจิตใจมากไป คอยพิจารณาที่จะปัดเป่าบรรเทาออกไปเสียโดยลำดับก็ย่อมจะเป็นทางปฏิบัติให้บังเกิดความสวัสดีขึ้นแก่จิตใจ และแก่กรรมของตนเองที่จะบังเกิดขึ้นด้วยความบงการของจิตใจนั้น ก็แหละอุบายอย่างหนึ่งที่จะเป็นเครื่องป้องกันแก้ไขจิตใจในทางที่จะบังเกิดความมัวเมาในอารมณ์ขึ้นนั้น ก็คือพิจารณาเข้ามาถึงคติธรรมว่า ชีวิตร่างกายอันนี้ได้เกิดขึ้นมาเป็นชาติ ความเกิด และก็ได้ผ่านวัน เดือน ปี ผ่านวัยมาเป็นลำดับ ก็ถึงวัยชราที่เก่ามาโดยลำดับ แก่มาโดยลำดับ และในที่สุดจะเข้าถึงมรณะ คือความตาย

ชีวิตร่างกายในอดีตก็ผ่านมาล่วงมา ชีวิตในปัจจุบันก็กำลังจะล่วงไป ๆ ชีวิตข้างหน้าก็เหลือน้อยเข้าทุกที เพราะฉะนั้น ที่ว่าอายุมากขึ้น ๆ นั้น เมื่อดูอีกด้านหนึ่งในอนาคต ก็คืออายุน้อยลง ๆ อายุมากขึ้น ๑ ปี ก็คือว่าเหลือน้อยลง ๑ ปี เพราะฉะนั้น ดูอีกด้านหนึ่งอายุก็น้อยลงไป ๆ โดยลำดับ กาลที่ล่วงมาในอดีตตั้งแต่ต้นจนถึงบัดนี้ เมื่อระลึกดูแล้วก็

เหมือนอย่างชั่วครู่ชั่วขณะเท่านั้น เพราะตั้งแต่จำความได้มาจนถึงบัดนี้ในชีวิตของทุก ๆ คนก็เหมือนอย่างผ่านมาแวบเดียว ไม่ช้าไม่นาน และก็นึกคาดไปข้างหน้าถึงเวลาจะดับขันธ์ ในขณะนั้นถ้าคิดดูชีวิตที่ล่วงมาในอดีตก็น่าจะรู้สึกว่าผ่านมาแวบเดียวเท่านั้น ท่านแสดงว่าในวาระที่สุดเช่นนั้น เมื่อร่างกายอ่อนกำลัง จิตก็ย่อมจะมีกำลัง อาจที่จะระลึกเห็นกรรมในอดีตของตนที่ทำมาในชีวิตนี้ เป็นกรรมดีบ้าง ชั่วบ้าง และอาจจะเศร้าหมองใจในกรรมชั่วที่ทำไว้ ก็อาจจะดีใจผ่องใสใจในกรรมดีที่กระทำไว้ แต่ว่าก็ไม่สามารถที่จะแก้ไขได้ ถ้าหากว่ากรรมชั่วที่กระทำไว้มีมากมายมาปรากฏเป็นกรรมนิมิตขึ้นแก่จิตใจเป็นความชั่วต่าง ๆ ที่กระทำโดยปรากฏเป็นเรื่องราวว่าได้ไปทำสิ่งนั้นทำสิ่งนี้ เบียดเบียนเขาอย่างนั้นอย่างนี้ ใช้เครื่องมืออย่างนั้นอย่างนี้ เขามีความทุกข์ร้อนอย่างนั้นอย่างนี้ จิตใจก็จะเศร้าหมองกระสับกระส่ายก็เป็นกรรมนิมิตไม่ดี เมื่อกรรมนิมิตไม่ดี คตินิมิต คือ นิมิตแห่งคติที่จะดำเนินไปในสัมปรายภพ ก็ย่อมจะมืดมัวไม่แจ่มใส ก็มีหวังในทุคติ คือ คติที่ชั่ว แต่หากว่าได้กระทำกรรมดีไว้มาก เป็นทานบ้าง เป็นศีลบ้าง เป็นภาวนาบ้าง เรื่องราวของความดีต่าง ๆ ที่กระทำไว้ก็ปรากฏ ส่งเสริมใจให้มีความผ่องใสชุ่มชื่น ก็เป็นกรรมนิมิตที่ดี คตินิมิต นิมิตแห่งคติที่จะดำเนินไปภายหน้าก็เป็นสุคติ คติที่ดีที่ชอบที่พึงจะหวังได้ แต่ว่าเมื่อถึงเวลาเช่นนั้นก็ไม่อาจจะแก้ไขอะไรได้ ก็อาจจะเสียใจว่าไม่ได้ใช้ชีวิตประกอบกรรมที่ดีที่ชอบไว้ตามสมควร

สิ่งอะไรก็ไม่สามารถจะมาช่วยได้ จะเป็นญาติมิตร จะเป็นทรัพย์สมบัติ แม้จะมั่งคั่งมหาศาล ก็ไม่สามารถจะช่วยได้ ทั้งถ้าหากว่าสิ่งเหล่านั้น จะบังเกิดขึ้นจากกรรมที่ชั่วที่ผิดก็ยิ่งเป็นกรรมนิมิตที่ชั่วที่ผิดให้เกิดแก่จิตใจอย่างเต็มที่ เพราะฉะนั้น เมื่อพิจารณาให้ตลอดเช่นนี้แล้ว ก็กลับมาถึงปัจจุบันคือบัดนี้ ซึ่งเรียกว่ายังมีขณะมีเวลาที่จะละความชั่วกระทำความดีให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปได้ เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว ก็จะบังเกิดความไม่ประมาทในอันที่จะละความชั่วกระทำความดี จิตใจที่เคยมัวเมากำหนัดอยู่และเมื่อพิจารณาถึงความจริงที่จะบังเกิดขึ้นแก่ตนเช่นนี้แล้ว หากว่าบังเกิดความกลัวขึ้น แม้จะเป็นความกลัวต่อทุคติ คือคติที่ชั่วที่ผิด ความกลัวนั้นเองจะเป็นเครื่องกำจัดความมัวเมาประมาทในอารมณ์ทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นกองราคา โทสะ โมหะ หรือว่าเป็นกองความมัวเมาโดยตรง จะทำให้จิตใจอันนี้หยั่งลงสู่กระแสธรรมสำนึกถึงบาปบุญคุณโทษประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ และจะรับฉวยโอกาสที่จะประคับประคองจิตใจ การพิจารณาดังนี้ก็เป็นวิธีที่ทำจิตใจที่มัวเมาฟุ้งซ่านให้สังเวชสลด ให้สงบลงสู่กระแสของธรรม เหมือนอย่างเป็นวิธีแก้ด้วยความกลัวอัน ความกลัวเมื่อบังเกิดขึ้น ก็เหมือนอย่างกลัวในภัยอันตรายต่าง ๆ ความชอบความชังความหลงในสิ่งทั้งหลายก็ย่อมจะสงบ เพราะว่ามุ่งที่จะช่วยตนให้สวัสดีเท่านั้น และเมื่อเป็นเช่นนี้ก็เป็นวาระที่จะปฏิบัตินำจิตเข้ากรรมฐาน อันเป็นทางที่มุ่งประสงค์ คือนำกลับเข้ามาพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ให้จิตตั้งมั่นอยู่ใน

ปัฏฐานคือที่ตั้งของสติอันนี้ให้ที่ตั้งอันนี้เป็นอุปัฏฐานะ คือ ปรากฏแก่สติอย่างเต็มที่ และทั้งนี้ก็ต้องอาศัยการตั้งอารมณ์ ของสติ ปัฏฐานนี้ให้เป็นประธานของจิต คือเป็นที่ตั้งของจิตใจ ถ้าหากว่าจิตใจยังแย้งประธานกันอยู่ คิดไปถึงสิ่งนั้นบ้าง คิด ไปถึงสิ่งนี้บ้าง คือสิ่งนั้นออกหน้าบ้าง สิ่งนี้ออกหน้าบ้าง เมื่อ เป็นเช่นนี้แล้วสติปัฏฐานก็แทรกเข้าไปไม่ได้ เพราะว่ามีอารมณ์ อื่นเป็นประธาน นั่งอยู่เต็มจิตใจเสียแล้ว เพราะฉะนั้น จึงจะ ต้องให้สติปัฏฐานมาเป็นประธานของจิต อันนี้แหละเป็นความ หมายของปธานะโดยย่อ แต่ว่าปธานะ คือประธาน หรือว่าสติ ปัฏฐานจะมาเป็นประธานของจิตใจได้ก็จะต้องเป็นอิทธิ บาท คือว่าประธานนี้จะต้องมีฤทธิ์มีอำนาจ หมายความว่า มีความสำเร็จในอันที่จะทำหน้าที่ของประธานได้ อันนี้แหละ เป็นตัวอิทธิบาท จะเป็นอิทธิบาทขึ้นได้ก็จะต้องเป็นอินทรีย์ คือมีความเป็นใหญ่ เพราะบุคคลที่จะมาเป็นประธาน จะมี อำนาจได้ก็จะต้องมีความเป็นใหญ่ อันนี้แหละเป็นอินทรีย์ และจะ เป็นอินทรีย์คือเป็นใหญ่ได้จะต้องมีพละ คือมีกำลังมีกำลังสนับ สนุน เหมือนบุคคลผู้เป็นใหญ่ทั้งหลาย ก็จะต้องมีกำลังต่าง ๆ สนับสนุน จิตใจก็เป็นเช่นนี้เหมือนกัน ก็จะต้องมีกำลัง สนับสนุนจึงใหญ่ และเมื่อเป็นใหญ่จึงจะเป็นผู้มีอำนาจมีฤทธิ์ และเมื่อเป็นดังนี้ จึงจะเป็นประธานได้ คือเป็นประธานของ จิตใจ เพราะฉะนั้น หน้าที่ของผู้ปฏิบัติก็พึงบำเพ็ญพลธรรม กำลังให้บังเกิดแก่จิตใจ ให้เป็นศรัทธาที่เป็น กำลัง วิริยะ คือความ

เพียรที่เป็นกำลัง สติที่เป็นกำลัง สมาธิที่เป็นกำลังและปัญญาที่เป็นกำลัง และเมื่อเป็นเช่นนี้ ก็เรียกว่าเป็นกำลังใจหรือใจมีกำลัง สามารถที่จะดำเนินการปฏิบัติสติปัฏฐานให้ก้าวหน้าไปได้ด้วยดี

(๒๒ กันยายน ๒๕๐๗)

พละ ๕
๖

ได้แสดงทางปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน พิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งทั้งหมดนี้มีอยู่ในตนเอง การพิจารณาก็พิจารณาเข้ามาดูให้รู้ให้เห็นที่ตนเอง อาศัยปธานะ คือความเพียร ในอันที่จะตั้งสติปัฏฐานไว้ให้เป็นประธานของจิตใจ อาศัยมีอิทธิบาท ซึ่งจะทำให้บังเกิดความสำเร็จ อาศัยธรรมที่เป็นอินทรีย์ คือเป็นใหญ่ คอยกำจัดข้าศึก ซึ่งจะมาทำลายล้าง และธรรมจะเป็นอินทรีย์ คือเป็นใหญ่ขึ้นได้ ก็จะต้องอาศัยอบรมธรรมเหล่านี้ให้เป็นกำลังเข้มแข็ง ไม่อ่อนแอย่อท้อ

เพราะฉะนั้น ในวันนี้ จะแสดงธรรมที่เป็นพละ คือกำลังอันพึงอบรมให้บังเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติเมื่อได้สดับหมวดธรรมต่าง ๆ ก็อาจที่จะมีความคิดขึ้นว่า มีธรรมหลายหมวดยากที่จะกำหนด และเมื่อตั้งใจกำหนดหมวดธรรมก็จะเป็นปริยัติ คือเป็น

การเรียน ไม่ใช่เป็นการปฏิบัติ และธรรมเหล่านี้ก็ซ้ำ ๆ ซาก ๆ กัน ดังพลธรรม (ธรรมที่เป็นกำลัง) ก็มีอยู่ ๕ ข้อ ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา เหมือนกันกับธรรมที่เป็นอินทรีย์ดังที่กล่าวนั้น และวิริยะคือความเพียร สติ สมาธิ ก็ได้กล่าวมาแล้ว ตั้งแต่สติปัฏฐาน ก็เป็นตัวสติ และทำสติปัฏฐาน ก็มุ่งจะให้เป็นสมาธิ ก็เป็นอันได้กล่าวถึงสมาธิมาแล้ว วิริยะคือความเพียร ก็ไปตรงกับปธานะ กับอิทธิบาท ก็มุ่งถึงความเพียรเหมือนกัน ครั้นมาถึงอินทรีย์ก็มีซ้ำเข้าอีกมาถึงพละก็มีซ้ำเข้าอีก เพราะฉะนั้น ก็ควรทำความเข้าใจ เพื่อมิให้บังเกิดเป็นนิวรณ์ในการปฏิบัติ

หมวดธรรมเหล่านี้ ก็เหมือนอย่างเป็นลูกโซ่ที่เกี่ยวโยงกัน หรือว่าเป็นขั้นบันไดที่สืบต่อกันขึ้นไปอาศัยกัน ผู้ขึ้นบันไดความจริงก็ไม่ต้องนับขั้นบันไดว่ากี่ขั้น และโดยปกติก็ไม่มีการนับอยู่แล้วว่ากี่ขั้น เหมือนดังจะถามว่าบันไดบ้านที่ผู้อยู่อาศัยขึ้นอยู่ทุกวันมีกี่ขั้น ก็คงจะตอบไม่ได้เป็นส่วนมากเพราะไม่ได้นับ แต่ว่าก็ขึ้นกันได้ เพราะฉะนั้นในการฟัง ถ้ามุ่งปริยัติก็กำหนดจดจำเหมือนอย่างนับขั้นบันได แต่ถ้ามุ่งปฏิบัติ ก็ไม่ต้องคอยกำหนดจำเป็นแต่เพียงทำความเข้าใจน้อมเข้ามาที่ตน พิจารณาดูที่ตนกำหนดอบรมธรรมเหล่านี้ให้มีขึ้นที่ตน เหมือนอย่างขึ้นบันได หน้าที่ก็มีว่าเดินขึ้นไปโดยลำดับ และเมื่อขึ้นไปโดยลำดับ การขึ้นก็สะดวก บันไดนั้นบางทีก็ต้องมีราวบันไดสำหรับที่จะยึดเหนี่ยว และต้องมีเครื่องประกอบอื่น ๆ อีก

หมวดธรรมเหล่านี้ก็เป็นเช่นนั้น สำหรับจะเป็นเครื่องอุปการะในการปฏิบัติให้ดำเนินขึ้นไปโดยสะดวก และเนื้อหาของธรรมแต่ละหมวดก็ซ้ำ ๆ อยู่นั่นแหละ ก็เหมือนอย่างตัวขั้นบันได แต่ละขั้นก็ประกอบด้วยไม้ หรือว่าปูนหรือว่าโลหะเหมือน ๆ กัน ขั้นที่ ๑ ขั้นที่ ๒ ขั้นที่๓....ก็ทำด้วยวัตถุเหมือน ๆ กัน เพียงแต่ว่าสืบต่อกันไปแต่ละขั้นเท่านั้น เพราะฉะนั้น จึงมีธรรมที่ซ้ำ ๆ อยู่ แต่ว่ามีภูมิชั้นเป็นขั้น ๆ ขึ้นไป และบางอย่างเป็นเหมือนราวบันไดที่จะอุปการะ ที่ยึดเหนี่ยวในการขึ้นให้สะดวก ฉะนั้นการมุ่งอบรมปฏิบัติก็คือการพิจารณาเข้ามาจำเพาะธรรมที่สดับ เช่นธรรมที่เป็นกำลัง ก็พิจารณาเข้ามาดูถึงกำลังในจิตใจของตนเองตามข้อธรรมเหล่านี้ เพราะจิตใจอันนี้ย่อมประสบกับอารมณ์อันทำให้ยินดีบ้าง ยินร้ายบ้าง ทำให้เกิดแห้งใจบ้าง ทำให้เกิดความคร่ำครวญในใจบ้างอยู่เสมอ เพราะฉะนั้น อารมณ์และกิเลสเหล่านี้ ถ้ามีกำลังก็จะนำจิตใจให้ขึ้น ๆ ลง ๆ

และนำให้ประกอบกรรมต่าง ๆ หยาบออกไป การที่อารมณ์และกิเลสจะมีกำลังครอบงำจิตใจได้ ก็เพราะธรรมที่เป็นส่วนดีส่วนชอบนี้มีกำลังสูงกว่าอารมณ์ สูงกว่ากิเลส แล้วก็จะครอบงำกิเลสให้พ่ายแพ้ไปได้ ก็เหมือนอย่างเกิดสงครามต่อสู้กันฝ่ายที่มีกำลังกว่าก็ย่อมจะชนะอารมณ์และธรรมก็ฉันนั้น ถ้าอารมณ์มีกำลังกว่าธรรม อารมณ์ก็ชนะ ก็จะเป็นไปตามอารมณ์ แต่ถ้าธรรมมีกำลังกว่า ธรรมก็จะชนะ ใจก็เป็นสนามรบ

เพราะฉะนั้น ในขณะที่กำลังต่อสู้กัน จิตใจเองก็ต้องมีความกระสับกระส่ายเดือดร้อน แต่ถ้าอารมณ์เป็นฝ่ายชนะ ก็ย่อมจะมีความเดือดร้อนมากขึ้น ถ้าธรรมเป็นฝ่ายชนะ ก็จะเดือดร้อนอยู่ในขณะที่กำลังต่อสู้กับอารมณ์ ครั้นชนะใจของตัวเองได้แล้ว คือชนะอารมณ์ได้แล้ว ก็จะมีความโล่งใจและความสุข จิตใจที่จะชนะอารมณ์ได้นี้ก็จะต้องมีธรรมที่เป็นกำลัง คือมี

ศรัทธา ความเชื่อความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า โดยตรงก็คือ เชื่อในความผิดชอบชั่วดี ควรไม่ควร พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนก็สั่งสอนให้รู้จักผิดชอบชั่วดี ควรไม่ควรดังกล่าว และโดยปกติเมื่อยังไม่มีอารมณ์อะไรเข้ามาบุคคลก็จะมีความเห็นผิดชอบชั่วดีควรไม่ควรดังกล่าวนี้คล้ายคลึงกัน มีเหตุผลในเรื่องนี้คล้ายคลึงกัน และเมื่อได้สดับธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ชี้ให้รู้จักลักษณะดังกล่าว ก็ยิ่งจะมีแนวความคิดเห็นคล้ายคลึงกัน นอกจากนี้ความรู้สำนึกของตนเองยังบอกตนเองได้ว่าอะไรเป็นความผิดชอบชั่วดีควรไม่ควร แต่ว่าเมื่ออารมณ์มาครอบงำใจที่ทำให้ชอบบ้างชังบ้าง ถ้าอารมณ์มีกำลังความรู้สำนึกดังกล่าวนั้นก็จะหายไป ก็จะกลายเป็นเกิดความคิดเห็นไปตามอารมณ์ ชอบไปตามอารมณ์ที่ชอบ ชังไปตามอารมณ์ที่ชัง ความเชื่อถือที่เคยถูกต้องก็หายไป ก็กลายเป็นความเชื่อถือไปตามอารมณ์ อีกอย่างหนึ่ง จะเรียกว่าความเชื่อต่อพระพุทธเจ้าหายไป กลายเป็นความเชื่อต่อมารคือกิเลสในใจของตน

เอง เมื่อเป็นดังนี้ก็เป็นผู้แพ้มาร เป็นผู้แพ้อารมณ์ เป็นผู้แพ้ใจของตนเอง ต่อเมื่อศรัทธา คือความเชื่อความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้ามั่นคงอยู่ อารมณ์ก็ไม่อาจจะครอบงำได้ จึงทำให้เป็นผู้มีศรัทธาคือความเชื่อนี้ รักษาทางที่ดีที่ชอบไว้ได้ ไม่ดำเนินไปในทางที่ผิด เพราะฉะนั้น ศรัทธาเชื่อความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ท่านแสดงว่าผิดชอบชั่วดีควรไม่ควรอย่างไรก็เชื่อฟัง ก็เป็นกำลังใจอันหนึ่ง เป็นกำลังธรรมอันหนึ่ง

อนึ่ง ความเพียรที่สำหรับจะพยุงจิตใจให้กล้าหาญที่จะปฏิบัติดำเนินไปในทางกุศล คือทางที่ชอบ ก็เป็นข้อสำคัญ เพราะโดยปกติก็มักจะมีความเกียจคร้าน บางทีก็เชื่อความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เชื่อคำสั่งสอนของพระองค์ แต่ว่าเกียจคร้านที่จะปฏิบัติที่จะกระทำ เพราะติดในความสุขหรือในสิ่งต่าง ๆ ที่น่าเพลิดเพลิน ก็ทำให้เกิดความย่อหย่อน ความผิดเพี้ยน กาลเวลาที่จะทำไปต่าง ๆ ถ้าความเกียจคร้านนี้มีกำลังที่จะครอบงำได้ ความเพียรก็จะหายไป เพราะฉะนั้น ก็จะต้องมีความเพียรเพียงพอที่จะข่มที่จะปราบความเกียจคร้านในใจของตนไปได้ เพราะฉะนั้น *วิริยะ* คือความเพียรนี้ จึงเป็นกำลังธรรมหรือกำลังใจอีกประการหนึ่ง

*อนึ่ง สติ*ความระลึกได้ก็เป็นข้อสำคัญ เพราะถ้าหลงลืมเผลอไผลไปเสีย ก็ไม่สามารถที่จะดำเนินการปฏิบัติได้ ความหลงลืมเผลอไผลนี้มิได้ตั้งแต่หลงลืมในทางปฏิบัติ เช่นว่าจะปฏิบัติในทางกรรมฐาน ก็จะต้องมีการศึกษาทางปฏิบัติ จะ

ปฏิบัติในทางสติปัฏฐานทั้ง 4 ก็จะต้องทราบวิธีปฏิบัติพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม และโดยเฉพาะข้อ เช่นว่า ข้อกาย จะปฏิบัติในทางอานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก ก็จะต้องกำหนดจดจำวิธีที่จะกำหนดลมหายใจเข้าออกได้ เป็นอุเทศ คือหัวข้อในการที่จะปฏิบัติ ถ้าหลงลืมเสียหมด จำอะไรไม่ได้เสียหมด การที่จะมาปรารภปฏิบัติก็ทำไม่ถูก ก็เหมือนอย่างการที่จะทำโน่นทำนี่ ก็จะต้องมีความกำหนดจดจำให้ได้ จะพูดจาทักทายใครจะต้องจำชื่อเขาให้ได้ จะไปไหนก็จะต้องจำทางได้ ถ้าหลงลืมเสียหมดแล้ว พบใครก็ทักไม่ถูก จะไปทางไหนก็ไปไม่ถูก เพราะฉะนั้น ความมีสติที่ระลึกได้ คือว่ากำหนดจดจำได้นี้จึงเป็นข้อสำคัญ และในเวลาที่ปฏิบัติก็ยิ่งต้องใช้สติกำหนดเข้ามาในกรรมฐานที่ตนปฏิบัติ ถ้าปล่อยให้ฟุ้งออกไป ล่องลอยออกไป การปฏิบัติก็ทำไม่ได้ และยิ่งจะเป็นโทษ เพราะส่งเสริมให้จิตใจล่องลอยฟุ้งซ่าน กลายเป็นคนคิดเพลินไป หรือว่าเผลอไผลไป เพราะว่าไม่ได้รวมสติเข้ามากำหนดพิจารณาอยู่ เพราะฉะนั้น สติ คือความกำหนดระลึกนี้ จึงเป็นการสำคัญในทางปฏิบัติ ซึ่งจะต้องอบรมให้มีเป็นกำลังเหนือความหลงลืม ถ้ามีสติเป็นกำลังอยู่จะทำให้การปฏิบัติดำเนินไปได้

อนึ่ง ก็จะต้องมี*สมาธิ* คือความตั้งใจมั่น ซึ่งเป็นความรวมจิตใจเป็นกำลัง คือ สมาธิความรวมใจที่เป็นกำลังนี้ก็หมายถึงสมาธิที่ปฏิบัติมานั่นแหละ และมีอยู่เป็นภาคพื้นสำหรับที่จะ

ได้ปฏิบัตินำสมาธิให้ยิ่งขึ้นไป ถ้าหากว่ารวมเป็นสมาธิไม่ได้ จะฟังธรรมใจก็เที่ยวไปที่โน่นที่นี่ ก็ฟังไม่รู้เรื่อง จะทำการงานอะไรใจก็ออกไปที่นั่นที่นี่ ก็ทำการงานให้ดีไม่ได้ เพราะฉะนั้น จึงจะต้องมีสมาธิ คือความตั้งใจมั่น อันหมายถึงว่า จะทำกรรมฐานก็ตั้งใจมั่นคงรวมอยู่ในกรรมฐานที่กระทำ ถ้าจิตฟุ้งซ่านมีกำลังมากกว่าสมาธิ สมาธิก็ไม่เกิด แต่ถ้าสมาธิมีกำลังมากกว่า จิตก็ตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ เพราะฉะนั้น จะต้องมีสมาธิ คือความตั้งใจมั่นนี้เป็นกำลังที่จะปฏิบัติสมาธิให้ยิ่งขึ้นไป

นอกจากนี้จะต้องมี *ปัญญา* คือตัวความรู้ ปัญญา คือตัวความรู้นี้เป็นประการสำคัญ บางทีก็พูดคู่กันกับความเห็นว่าความรู้ความเห็น ถ้ามีความรู้ถูก ความเห็นถูก การปฏิบัติก็ถูกต้อง ศรัทธาคือความเชื่อก็ถูกต้อง ความเพียรก็ถูกต้องถูกต้องกันมาโดยลำดับ แต่ถ้าความรู้ผิด ความเห็นผิด ความเชื่อก็ผิด ความเพียรก็ผิด เพราะฉะนั้น ปัญญานี้ จึงเท่ากับเป็นต้นหนเรือ หรือเป็นบุคคลผู้นำเรือเป็นนายเรือที่จะนำให้เรือวิ่งไปในทิศทางที่ถูกต้อง ปัญญาก็เป็นผู้นำตนให้ดำเนินไปในทางที่ถูกต้องเหมือนอย่างนั้น เพราะฉะนั้น จึงควรอบรมปัญญาคือความรู้ความเห็นที่ถูกต้องนี้ให้บังเกิดขึ้น ให้มีกำลังเหนือความรู้ผิดเห็นผิด ก็แหละความรู้เห็นที่ถูกต้องนี้มีโมหะ คือความหลงเป็นเครื่องกำลังเป็นประการสำคัญ ความหลงนี้ก็เนื่องมาจากอารมณ์และเนื่องมาจากกิเลส ในขณะที่จิตใจปลอดโปร่งจากอารมณ์จากกิเลสความรู้ความเห็นก็มักจะถูกต้องว่า

อะไรผิดอะไรถูก อะไรชั่วอะไรดี อะไรควรอะไรไม่ควร แต่ครั้นถูกอารมณ์และกิเลสเข้าครอบงำ จิตใจบังเกิดความลำเอียง ก็กลับเห็นชอบเป็นผิด เห็นผิดเป็นชอบ เห็นควรเป็นไม่ควร เห็นไม่ควรเป็นควร ก็ความหลงอันนี้เอง เพราะฉะนั้นในการที่จะลงความเห็นความรู้ของตนลงไปว่า อะไรเป็นอะไร จึงต้องมีการชำระใจให้สงบสงัดจากอารมณ์ จากกิเลสเสียก่อน แต่สำหรับในเบื้องต้นก็ต้องอาศัยการฟังคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า พิจารณาตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ก็จะได้ปัญญา คือความเห็นที่ถูกต้องขึ้นตามคลองธรรม เพราะฉะนั้นในเบื้องต้นก็ต้องอาศัยศรัทธาในพระพุทธเจ้า มาเป็นทางปัญญาของตน และเมื่อได้ปฏิบัติไปตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ชำระจิตใจของตนให้สงบสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ใช้ปัญญาพิจารณา ก็จะได้ความรู้ความเห็นที่ถูกต้องตามความเป็นจริงด้วยลำพังตนเองขึ้นโดยลำดับ

เพราะฉะนั้น ในภูมิสาวกนี้ ศรัทธากับปัญญาจึงต้องดำเนินคู่กันไป ถ้าเอาแต่ศรัทธา แรงปัญญาก็จะอ่อน หรือว่าไม่เอาศรัทธาเสียเลยมุ่งแต่ปัญญาเท่านั้น ก็จะกลายเป็นความรู้ผิดเห็นผิด เพราะฉะนั้น ศรัทธาและปัญญาจึงควรมีให้สมควรแก่กันไป

ความเพียรกับสมาธิก็เหมือนกันควรมีคู่กันไปสมควรแก่กัน ถ้าเพียรจัดเกินไป สมาธิก็บังเกิดยาน เพราะชักที่จะให้ฟุ้งซ่าน หรือว่ามุ่งสมาธิรวมใจเข้ามาเป็นหนึ่งเท่านั้นเกินไป ความ

เพียรก็จะอ่อนลงชักให้เกียจคร้าน เพราะว่าเมื่อทำใจให้เป็นสมาธิ ได้ความสุขในสมาธิ ก็จะติดอยู่ในความสุขของสมาธิ หรือติดในสมาธิ ไม่อยากที่จะพากเพียรอบรมธรรมที่สูงขึ้นไป ฉะนั้นความเพียรและสมาธิก็ควรอบรมให้พอสมควรแก่กัน ถ้าเพียรชักจะจัดมากไป ก็มาทำให้หนักในสมาธิมากขึ้น หรือว่าถ้าจะทำสมาธิมากเกินไปจะชักให้เกียจคร้าน ก็มาทำความเพียรในอันที่จะอบรมธรรมให้สูงขึ้นให้ยิ่งขึ้น ส่วนสตินั้นควรจะต้องมีประจำอยู่ทุกกาละและทุกเทศะ เป็นสิ่งที่ควรอบรมให้มีมากยิ่งขึ้นไปอยู่เสมอ

เพราะฉะนั้น ธรรมทั้ง ๕ ประการนี้ จึงควรอบรมให้มีอยู่ ให้เป็นธรรมที่เป็นกำลังประจำใจ ใจที่มีธรรมเป็นกำลังประจำ สามารถที่จะต่อสู้กับข้าศึกของใจ อันได้แก่อารมณ์และกิเลสทั้งหลาย และเมื่อพละคือธรรมที่เป็นกำลังนี้ ต่อสู้กับข้าศึกปราบข้าศึกได้เด็ดขาด เป็นผู้ชนะใจเป็นผู้ชนะตนเองได้แล้ว ธรรมทั้ง ๕ ประการนี้แล เป็นอินทรีย์ คือเป็นใหญ่ และเมื่อเป็นใหญ่ขึ้นก็รวมกันเป็นอิทธิบาท คือเป็นทางของความสำเร็จ สามารถที่จะรวมกันขึ้นเป็นปธานะ คือความเพียรที่ตั้งขึ้น หรือว่าเป็นตัวประธาน ในอันที่จะปฏิบัติในสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ ให้ดำเนินไปด้วยดี

(๒๑ กันยายน ๒๕๐๗)

๗
โพชฌงค์

การฟังธรรมเพื่อปฏิบัตินั้นไม่พึงทำความกังวลในข้อความ ในศัพท์แสง และในความคิดกังวลที่จะจดจำทบทวนลำดับธรรม พึงมุ่งที่จะทำความเข้าใจให้ถึงตัวจริงของธรรมทั้งส่วนดีทั้งส่วนชั่วที่ตนเอง ธรรมทั้งปวงที่สดับฟังนำมาปฏิบัตินั้น ก็เหมือนอย่างเป็นสบู่ เครื่องชำระล้างมลทินของจิตใจให้สิ้นไป จะเป็นเครื่องชำระล้างชนิดไหนก็ตาม ก็ด้วยมุ่งผลคือ การชำระล้างจิตใจเป็นอย่างเดียวกัน เพราะฉะนั้น การปฏิบัติดังกล่าวจึงเรียกว่าสัลเลขปฏิบัติแปลว่าการปฏิบัติเป็นเครื่องขัดเกลากิเลส

จิตใจนี้มีอารมณ์และกิเลสสะสมอยู่มาก เพราะอารมณ์คือเรื่องทั้งหลายย่อมผ่านเข้าทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และมนะคือ ใจ อยู่เป็นอาจิณ และก็ก่อให้เกิดกิเลสใหม่ทับถมกิเลสเก่าอยู่เสมอ กล่าวคือปรากฏเป็นความติด ความยินดีบ้าง เป็นความยินร้ายบ้าง และก็นำโศก ความแห้งใจ ปริเทวะความคร่ำครวญใจ และความทุกข์กายทุกข์ใจให้บังเกิดขึ้นอยู่เสมอ เพราะฉะนั้น ในการปฏิบัติเป็นเครื่องขัดเกลาจึงอาศัยความตั้งจิตไว้ในอารมณ์ของกรรมฐาน นำจิตเข้ามากำหนดพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม ให้เป็นที่ตั้งของสติพิจารณากำหนดอารมณ์ของกรรมฐานเหล่านี้ ก็จะมาขับไล่

อารมณ์ภายนอกซึ่งก่อกิเลสให้ห่างไกลไป ก็จะส่งจิตใจให้บังเกิดความสงบสงัดและมีความผ่องใสบริสุทธิ์ขึ้น ทั้งนี้ก็ต้องอาศัยปธานะหรือประธาน คือการที่พากเพียรทำสติปัฏฐาน ให้ตั้งอยู่ในจิตใจ เป็นประธานอยู่ในจิตใจ ขับไล่อารมณ์ของกิเลสให้ถอยหลังลงไป ถ้ายังมีอารมณ์ของกิเลสตั้งอยู่ในจิตใจ ออกหน้าอยู่ในจิตใจแล้ว อารมณ์ของกรรมฐานก็เข้ามาไม่ได้ หรือถ้าเข้ามาได้ก็ต้องอยู่ในอันดับที่ไม่มีกำลัง ไม่มีอำนาจ เพราะฉะนั้น ปธานะเมื่อรวมเข้าก็คือตัวที่จะพากเพียรตั้งอารมณ์ของกรรมฐานโดยเฉพาะสติปัฏฐานนี้ให้เป็นประธานในจิตใจ สติปัฏฐานจะตั้งเป็นประธานในจิตใจได้ก็เพราะตัวประธานนั้นจะต้องมีฤทธิ์มีอำนาจ กล่าวคือเป็นอิทธิบาท ถ้ามีฤทธิ์มีอำนาจได้แก่มีความสำเร็จน้อยไม่พอเพียงก็ตั้งเป็นประธานไม่ได้ จะต้องตกลงไป และอารมณ์ของกิเลสก็จะขึ้นมาเป็นประธานของจิตใจแทน เพราะฉะนั้น จึงต้องตั้งเป็นประธานให้สำเร็จ ความสำเร็จนี้เองเป็นตัวอิทธิบาท ซึ่งต้องมีอินทรีย์ (ความเป็นใหญ่) คือเป็นใหญ่กว่ากิเลสและอารมณ์ของกิเลสทั้งหลาย และจะเป็นอินทรีย์คือครองความเป็นใหญ่อยู่ได้ จะต้องมีกำลัง ถ้าขาดกำลังก็ครองความเป็นใหญ่อยู่ไม่ได้ จะต้องพ่ายแพ้แก่กิเลสและอารมณ์กิเลสที่บังเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น จึงจะต้องมีพละ (กำลัง) ในที่นี้เป็นกำลังของจิตใจ เรียกสั้น ๆ ว่า "กำลังใจ" ดังที่ได้ประชุมกันอบรมธรรมอยู่นี้ก็แสดงว่าต้องมีพละคือกำลังใจที่ทำให้มาได้ ไม่เช่นนั้นก็มาไม่ได้ เพราะจะต้องมี

ธุระนั่นธุระนี่มาเป็นอารมณ์ ทำให้ไม่ว่างที่จะมาได้ ฉะนั้น การที่มาได้นี้ก็ต้องมีกำลังใจและในกำลังนี้ เมื่อพิจารณาดูก็ได้แก่กำลังศรัทธา มีความเชื่อในความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า นำให้เชื่อในพระธรรมคำสั่งสอนว่าจะเป็นแสงสว่างนำทางปฏิบัติของตนได้ และกำลังวิริยะกำลังความเพียรที่จะทำให้ฟันฝ่าอุปสรรคอันเป็นอารมณ์หน่วงเหนี่ยวต่าง ๆ ทำให้บังเกิดความกล้าที่จะมาได้กำลังสติคือความระลึกรู้ กำลังสมาธิคือความตั้งใจมั่น เริ่มแต่ความตั้งใจมุ่งมั่นที่จะมา และกำลังปัญญาคือความรู้ที่สูงกว่าความรู้ในทางหน่วงเหนี่ยวอย่างอื่น ๆ ฉะนั้น รวมกันเข้าเป็น "กำลังใจ" ทำให้บังเกิดเป็นอินทรีย์ คือความเป็นใหญ่ของใจเหนืออารมณ์ที่จะเหนี่ยวรั้ง และเป็นอิทธิบาท คือเป็นตัวอำนาจหรือว่าอานุภาพของจิตใจ ทำให้ยึดเหนี่ยวในกรรมฐานที่จะปฏิบัติเป็นประธานของจิตใจ และเมื่อเป็นเช่นนี้ประธานจึงเป็นผู้สั่งให้มา และสั่งให้ปฏิบัติ คือปฏิบัติในสติปัฏฐาน คือ กาย เวทนา จิต และธรรม

แม้ในขณะที่ฟังการอบรมก็ดี ฟังสวดก็ดี นั่งสงบกำหนดอารมณ์ของกรรมฐานก็ดี ก็ต้องอาศัยธรรม มีประธานเป็นต้นดังที่กล่าวมาแล้ว ประคับประคองจิตใจให้แน่วแน่อยู่ในการปฏิบัติเหล่านี้ ก็แหละเมื่อมีเครื่องสนับสนุนพรั่งพร้อมดังกล่าวนี้ ก็พึงประมวลกันเข้าตั้งสติกำหนดในอารมณ์ของกรรมฐาน โดยนัยที่แสดงไว้ในสติปัฏฐานข้อใดข้อหนึ่ง และในบัดนี้จะได้ประมวลนำเข้ามาในกาย ตั้งสติกำหนดดูกายนี้ เบื้องบน

แต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ มีสัญญา มีใจซึ่งเป็นทวารที่จะรับรู้อารมณ์ทั้งหลาย กายนี้ก็หายใจเข้าออกอยู่ ก็กำหนดสติเข้ามาที่กายที่หายใจ เข้ามาที่เวทนา คือความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์ หรือไม่ทุกข์ไม่สุข เข้ามาที่จิต คือจิตที่เป็นตัวเสวยเวทนาอยู่ และเข้ามาที่ธรรมอันปรากฏอยู่ในจิต ที่เป็นฝ่ายกิเลสก็ได้แก่ราคะโทสะโมหะ ที่เป็นฝ่ายบารมีก็ได้แก่ธรรมที่มีอยู่เป็นภาคพื้นส่วนดี เช่น อิทธิบาทอินทรีย์และพละดังที่ได้กล่าวมาแล้ว เมื่อพิจารณาตรวจดูธรรมอันปรากฏอยู่ในจิตพิจารณาดูจิตซึ่งเป็นผู้เสวยเวทนา พิจารณาดูเวทนาซึ่งมีอยู่ในกายและใจทั้งสิ้น และพิจารณาดูกายซึ่งเป็นที่ตั้งของเวทนา ก็จะพบว่าในสิ่งที่สมมติเป็นตัวตนที่เรียกว่าเรา–เขานี้ เมื่อตรวจดูแล้วจะพบเวทนา กาย จิต ธรรม คราวนี้เมื่อกำหนดให้เป็นกายเป็นเวทนาเป็นจิตเป็นธรรม ในสายปฏิบัติก็กำหนดกายอันนี้แหละขึ้นก่อน กำหนดลมหายใจหรือการหายใจเข้าออก หรือกำหนดอาการของกาย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก รวมกันเข้าเป็นโครงกระดูกอันนี้ หรือกำหนดธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม ซึ่งประกอบกันเข้าเป็นกายส่วนใหญ่ กำหนดแต่เพียงข้อเดียว ให้กายส่วนที่กำหนดนี้ปรากฏเป็นประธานของจิตใจ มนะซึ่งเป็นทวารชั้นในเปิดรับอารมณ์ของกรรมฐานที่กำหนดนี้ ไม่เปิดรับอารมณ์อื่น ๆ มีสติกำหนดให้รู้อยู่เสมอ เมื่อมีอารมณ์อื่นเข้ามาก็ให้กำหนดรู้ จิตก็จะไม่วิ่งออกรับอารมณ์ทางอื่น แต่จะ

อยู่กับอารมณ์ที่กำหนด และเมื่อจิตแนบแน่นอยู่กับอารมณ์ที่กำหนดตามสมควร อารมณ์หยาบสงบไป กิเลสหยาบที่เป็นชั้นนิวรณ์ก็สงบ จิตใจที่พัวพันอยู่กับอารมณ์และกิเลสดังกล่าว อันเคยมีความกระสับกระส่าย ทุรนทุราย มีโศกมีความโทมนัสก็สงบหาย ปรากฏเป็นจิตใจที่โปร่ง ที่บริสุทธิ์ขึ้น เกิดปีติความอิ่มเอิบ ชุ่มชื่นซาบซ่าน เกิดสุขคือความสบายที่เป็นอย่างละเอียดกว่าความสุขที่เกิดจากอารมณ์ที่ปนร้อน ปีติและสุขดังกล่าวที่บังเกิดขึ้นนี้เป็นตัวเวทนา ในการปฏิบัติก็กำหนดเวทนาคือปีติสุขที่บังเกิดขึ้นและกำหนดทำความสงบปีติและสุขไม่ให้ฟุ้งซ่านขึ้น เมื่อเป็นเช่นนี้ จิตก็ได้รับความสงบมากขึ้น บริสุทธิ์ผ่องใสมากขึ้น คือบริสุทธิ์จากปีติและสุข ก็กำหนดจิตที่เปลื้องออกจากปีติสุขนี้เป็นจิตที่ปราศจากราคะ โทสะ โมหะ และเมื่อเป็นเช่นนี้ ตัวสติที่กำหนดอยู่ในกรรมฐานก็จะปรากฏเป็นตัวระลึกเป็นตัวรู้ที่แนบแน่นขึ้นชัดเจนขึ้น และอารมณ์ของกรรมฐานที่ปรากฏด้วยสติ ก็จะปรากฏแก่จิตชัดเจนขึ้น ก็เลื่อนมากำหนดตัวสติที่ระลึกรู้และอารมณ์ของกรรมฐานที่ระลึกรู้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ธรรมก็ปรากฏขึ้นเป็นธรรมมานุปัสนากายเวทนาจิตธรรมดังกล่าวมานี้ เป็นไปในทางปฏิบัติที่ส่งต่อกันขึ้นโดยลำดับ และธรรมที่เป็นตัวอุปการะอยู่ คือ ประธาน อิทธิบาท อินทรีย์ และพละ ก็จะเพิ่มเสริมสนับสนุนกระชับแน่นขึ้น เมื่อเป็นเช่นนี้ ท่านก็แสดงธรรมอีกหมวดหนึ่ง อันเรียกว่า *โพชฌงค์* องค์ของความรู้ เข้าใน

อันดับของสติปัฏฐาน

ข้อที่ ๑ ก็คือสตินี้แหละ ซึ่งมีกำลังในอันระลึกรู้ชัดเจนยิ่งขึ้น ปรากฏตั้งมั่นยิ่งขึ้นในธรรมของกรรมฐานที่กำหนด

ข้อ ๒ เมื่อมีสติระลึกรู้ในอารมณ์ของกรรมฐานกระชับแน่นมากขึ้นดังกล่าวมานี้ ก็จะปรากฏการจำแนกธรรมให้รู้ได้ชัดเจนว่า อันนี้เป็นอันนี้เป็นเวทนา จิต ธรรม และอารมณ์ภายนอก กับกิเลสภายนอกซึ่งบังเกิดจากอารมณ์นั้น แม้ในขณะปฏิบัติก็จะแทรกเข้ามาหรือจิตแล่นออกไป เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็หยั่งรู้ลงไปได้ทันทีว่านี่เป็นอกุศล นี่มีโทษ นี่เป็นฝ่ายดำไม่ใช่เป็นฝ่ายขาว ส่วนขั้นของธรรมที่ปฏิบัติเป็นฝ่ายกุศลเป็นฝ่ายที่ไม่มีโทษ และเป็นฝ่ายขาว ทั้งขั้นของธรรมที่ปฏิบัติมาโดยลำดับนั้นก็หยาบและละเอียดขึ้นมาโดยลำดับ จิตที่ยังคลุกเคล้าอยู่กับอารมณ์และกิเลสภายนอกก็หยาบ ครั้นได้ความสงบสงัดก็ละเอียด แต่แม้ได้ความสงบแล้วยังกระฉอกอยู่ด้วยปีติสุขก็ยังหยาบ ครั้นสงบจากปีติสุขได้ก็ละเอียด แต่แม้สงบจากปีติสุขได้ ก็ยังบันเทิงและติดอยู่กับความบันเทิงใจ ชักช้าอยู่กับความบันเทิงใจก็ยังหยาบ ครั้นสงบความบันเทิงใจได้แล้ว ไม่ติดอยู่ในความบันเทิงใจ วางใจลงได้จากสิ่งที่ยึดเหนี่ยวทั้งหลาย ก็เป็นความละเอียดขึ้น อันนี้ก็เป็นข้อที่ ๒ เรียกว่า *ธรรมวิจัย*

ข้อที่ ๓ เมื่อวิจัยธรรมออกไปได้ชัดเจน ความเพียรก็บังเกิดขึ้นในอันที่จะละส่วนอกุศล ส่วนเป็นโทษ ส่วนที่

หยาบ ส่วนที่ดำ อบรมรักษา ส่งเสริมส่วนที่เป็นกุศล ส่วนที่ไม่มีโทษ ส่วนที่ขาว ไว้โดยลำดับ ก็เป็น *วิริยโพชฌงค์*

ข้อที่ ๔ ปีติ ความอิ่มใจที่ละเอียดขึ้น อันเป็นผลของวิริยะชั้นหนึ่ง ๆ ก็จะเกิดเป็น *ปีติโพชฌงค์*

ข้อที่ ๕ ครั้นปรากฏปีตินี้ ปรากฏเป็นความสงบกาย สงบใจมากขึ้นก็เป็น *ปัสสัทธิโพชฌงค์*

ข้อที่ ๖ เมื่อได้ความสงบกาย สงบใจ จิตใจก็ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์กรรมฐานมากขึ้น ก็เป็น *สมาธิโพชฌงค์*

ข้อที่ ๗ ความสงบเป็นปัสสัทธิโพชฌงค์ ความตั้งใจมั่นเป็นสมาธิโพชฌงค์ ในตัวสมาธิคือในจิตใจอันตั้งมั่นแน่วแน่นี้เป็นความตั้งมั่นแน่วแน่ในอารมณ์ของสมาธิแต่ไม่ยึดและไม่ยุ่ง คือมีลักษณะที่ปล่อยวาง แต่มีสติ คือ ความระลึกรู้ที่สมบูรณ์แจ่มแจ้งไม่คลอนแคลน ก็เป็น *อุเบกขาโพชฌงค์* เป็นอาการของจิตที่ครองอยู่ด้วยความรู้ รู้อยู่ในตัวจิตเองที่ตั้งมั่นแน่วแน่

เพราะฉะนั้น โพชฌงค์ คือองค์ของความรู้นี้ จึงเป็นธรรมปฏิบัติที่สืบต่อจากสติปัฏฐานแล

(๒๘ กันยายน ๒๕๐๗)

๘
มรรคมีองค์ ๘

จิตใจนี้เป็นธาตุรู้ มีธรรมชาติรู้ เพราะความรู้สิ่งต่าง ๆ ก็เนื่องมาจากจิตใจ แต่ความรู้ของจิตใจนี้ โดยปกติก็ออกมารู้อารมณ์ อาศัยอายตนะเป็นทวาร คือเป็นทางที่จิตใจออกมารู้เรื่องทั้งหลาย โดยปกติก็เรียกกันว่ารู้โลก คือรู้รูปต่าง ๆ ที่ตาเห็น รู้เสียงต่าง ๆ ที่หูได้ยิน รู้กลิ่นต่าง ๆ ที่จมูกได้สูดดม รู้รสต่าง ๆ ที่ลิ้นได้ลิ้ม รู้สิ่งถูกต้องต่าง ๆ ที่กายได้ถูกต้อง และรู้รูปเสียงเหล่านั้นที่พบผ่านมาแล้วที่ใจได้รู้ ได้คิด สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะเป็นรูปเสียงเป็นต้นก็ตาม เรียกว่าเป็นโลกอันคู่กับธรรม เพราะอะไรจึงเรียกว่าเป็นโลก ก็เพราะเป็นสิ่งที่ชำรุดทรุดโทรม คำว่าโลก แปลว่าสิ่งชำรุดทรุดโทรม เพราะฉะนั้น รูปเสียงเป็นต้นก็ดี ตาหูเป็นต้นซึ่งเป็นทวารสำหรับจิตใจออกมาอาศัยรู้รูปเสียงก็ดี ก็รวมเรียกว่าเป็นโลกทั้งหมด นี้ประการหนึ่ง

อีกประการหนึ่ง รูปเสียงเป็นต้นเหล่านี้ เป็นที่ตั้งของราคะความติดความยินดี หรือโลภะความโลภ เป็นที่ตั้งของโทสะความขัดเคือง เป็นที่ตั้งของโมหะความลุ่มหลง ภาวะเหล่านี้บังเกิดขึ้นที่จิตใจซึ่งออกไปรู้โลกและติดข้องอยู่กับโลก จึงเกิดราคะหรือโลภะโทสะโมหะในโลก คือรูปเสียงเป็นต้น เพราะฉะนั้น กิเลสเหล่านี้ก็เรียกว่าเป็นโลก เพราะบังเกิดขึ้นสืบเนื่องมาจากโลกภายนอกมาเป็นโลกภายในคือใน

จิตใจ เพราะจิตใจเมื่อข้องติดอยู่ในโลกภายนอกก็หอบเอาโลกภายนอกมาเป็นโลกในจิตใจ พิจารณาดูก็จะพึงเห็นได้ว่า กิเลสในใจหรือราคะโลภะและโทสะโมหะนั้นไม่ใช่มีอยู่ในจิตใจเฉพาะตัวกิเลสเท่านั้น แต่ว่ามีตัวรูปตัวเสียงเป็นต้นเกาะอยู่ข้องอยู่ในจิตด้วย อย่างเช่นความติดความยินดี ก็ย่อมจะต้องมีสิ่งติดสิ่งยินดี สิ่งนั้นคืออะไร ก็คือรูปที่ตาเห็นเสียงที่หูได้ยินเป็นต้น แต่ว่าไม่ใช่เป็นรูปเสียงจริง ๆ เพราะรูปเสียงจริง ๆ นั้นอยู่ข้างนอก จะจับมาใส่ไว้ในจิตใจไม่ได้ ส่วนที่ยังอยู่ในจิตใจนั้นเป็นตัวรูปตัวเสียงที่เป็นตัวแทน เพราะฉะนั้น จึงเรียกว่าเป็นอารมณ์ เพราะเป็นเครื่องยึดเครื่องเหนี่ยวเป็นเครื่องหน่วงอยู่ในจิตใจ เป็นตัวภาวะหรือเป็นตัวภพ ไม่มีตัวจริงเพราะตัวจริงนั้นนำเข้ามาไว้ไม่ได้ในจิตใจ จึงเป็นตัวภพ หรือตัวภาวะที่ถอดมาจากรูปที่ได้เห็นเสียงที่ได้ยินเท่านั้น จึงเรียกว่าเป็นอารมณ์ตามที่ได้กล่าวมาแล้ว ความติดความยินดีซึ่งเป็นตัวราคะ ความอยากได้ที่เป็นตัวโลภะก็ประกอบอยู่กับภาวะหรืออารมณ์ดังที่กล่าวมานี้ แม้โทสะ คือความไม่ชอบ โมหะคือความลุ่มหลงก็เช่นเดียวกัน ก็ประกอบอยู่กับภาวะหรือที่เรียกว่าอารมณ์ของรูปเสียงเป็นต้นดังที่กล่าวมานี้ เพราะฉะนั้น ที่เรียกว่าโลก เมื่อกล่าวให้เป็นชั้นในเข้ามา ก็ได้แก่ตัวกิเลสในจิตใจ อันประกอบอยู่ในอารมณ์ ซึ่งถอดมาจากรูปเสียงเป็นต้นซึ่งเป็นโลกภายนอก แม้กิเลสและอารมณ์ที่ประกอบกันอยู่นี้ก็เรียกว่าโลก

อีกประการหนึ่ง ผลที่พึงได้รับอันสืบเนื่องมาจากกิเลสอันประกอบอยู่กับอารมณ์ ซึ่งทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าทุกข์ คืออาการที่จิตใจนี้มีความแห้งผาก มีความระทม และมีอาการกระฉอกอยู่ด้วยโสมนัสโทมนัส (ยินดียินร้าย) เป็นตัวทุกข์ที่เป็นพื้นประจำอยู่ ดังจะเห็นได้จากสังเกตดูภาวะของจิตใจของบุคคล ในเมื่อเป็นเด็กจะรู้สึกว่าไม่ค่อยเป็นทุกข์ เล่นสนุกอยู่ตลอดเวลา ไม่ได้คำนึงถึงสิ่งที่เป็นภาวะอันใดอันหนึ่ง แต่เมื่อเป็นผู้ใหญ่ขึ้นมา ก็จะรู้สึกว่าทุก ๆ คนมีความคิดมากขึ้น และมีภาระจะต้องแบกจะต้องจัดทำเพื่อตนเองและเพื่อผู้อื่นมากขึ้น ความสนุกเพลิดเพลินก็น้อยลงไป แต่ความหนักใจที่บรรทุกบางทีก็เป็นวิตก บางทีก็เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นมากขึ้น เพราะฉะนั้นเมื่อกำหนดดูจิตใจที่เป็นพื้นของแต่ละคนแล้ว ก็จะเห็นว่ามีอาการที่แห้งผากมีอาการที่ระทม เพราะวิตกถึงเรื่องนั้น วิตกถึงเรื่องนี้ และกระฉอกอยู่ด้วยโสมนัสหรือโทมนัสคือยินดียินร้ายอยู่เสมอเหล่านี้เรียกว่าเป็นอาการเป็นทุกข์ของจิตใจของบุคคลแต่ละคนซึ่งมีเป็นประจำ ก็เช่นเดียวกับต้นไม้ที่แห้งผากเพราะไม่มีฝนจะโปรย แต่เมื่อได้ประสบอารมณ์ทั้งหลายที่น่ายินดีอันมีเป็นครั้งเป็นคราว ก็มาทำให้จิตใจชุ่มชื่นเสียคราวหนึ่ง แต่ครั้นอารมณ์นั้นผ่านไปแล้วก็กลับแห้งผาก เหมือนอย่างต้นไม้ที่แห้งผาก เมื่อมีฝนโปรยเสียคราวหนึ่ง ก็กลับชุ่มชื้นแล้วก็กลับแห้งผากไปอีกเพราะมีพื้นที่แห้งผากอยู่ เพราะฉะนั้นบุคคลจึงได้ขวนขวายหาทางแก้ทุกข์ให้แก่ตนมีประการต่าง ๆ

เช่นไปดูนั่นดูนี่ ฟังนั่นฟังนี่ ซึ่งเป็นเครื่องทำให้เพลิดเพลินใจเป็นครั้งเป็นคราว หรือไปทำอะไรที่เพลิดเพลิน เพื่อให้ลืมเรื่องที่ทุกข์ร้อนอยู่นั้น หรือโดยวิธีที่ดื่มน้ำเมาเพื่อทำให้ลืมไปเสียครั้งหนึ่งคราวหนึ่ง แต่เครื่องแก้ทั้งหลายก็เหมือนแก้ด้วยวิธีนำน้ำมารดต้นไม้ที่แห้งผากจอกหรือขันหนึ่งคราวหนึ่ง ซึ่งก็ทำให้เกิดผล คือทำให้จิตใจเบิกบานได้คราวหนึ่ง ๆ ไม่สามารถที่จะแก้ตัวทุกข์ให้ตกไปได้จริง ๆ และเมื่อยังเป็นตัวทุกข์ที่มีเป็นปกติเหมือนไม่มากนัก ก็คุ้นอยู่กับทุกข์เช่นนี้แล้วก็ไม่รู้สึกว่าเดือดร้อนเท่าไร แต่เมื่อได้ประสบความแห้งผากความระทมและความหวั่นไหวของจิตใจอย่างรุนแรง ก็ทำให้รู้สึกเสวยทุกข์จนถึงกับบางคราวก็จะรู้สึกว่าทนเกือบไม่ได้ ทำให้หาทางหนีทุกข์ด้วยวิธีทำลายตนเอง หรือแม้ไม่คิดทำลายตนเองก็ทำให้ต้องระทมทุกข์อยู่เป็นเวลานานและเป็นอย่างมาก เพราะฉะนั้นทุกข์ที่มีดังกล่าวมานี้ ซึ่งมีเครื่องแก้อันเรียกว่าสุขผ่านมาเป็นคราว ๆ จึงเรียกว่าเป็นโลก

เพราะฉะนั้น ที่เรียกว่าโลก ๆ นี้ เมื่อดูจากภายนอกมาถึงข้างในก็ได้แก่สิ่งที่จิตใจนี้เองออกไปรู้ทางทวาร คือ ตาหูเป็นต้นอันได้แก่รูปเสียงเป็นต้น นั่นก็ได้แก่โลกและจิตใจนี้เองถอดเอาโลกที่เห็นที่ได้ยินนั้นมาเป็นโลกในใจ คือประกอบอยู่กับอารมณ์หรืออารมณ์ที่ประกอบอยู่กับกิเลสแล้วแปรมาเป็นตัวทุกข์ซึ่งมีอาการเป็นความแห้งผากเป็นความระทมเป็นความกระฉอกของจิตใจอยู่เสมอ ทั้งหมดนี้เรียกว่า เป็นโลก

ไปอีก ตัวกิเลสและอารมณ์ก็จะเป็นตัวโอฆะ คือเป็นห้วงน้ำที่ท่วมใจ ส่งผลให้เป็นตัวทุกข์ คือเป็นตัวความแห้งผาก เป็นตัวความระทม เป็นตัวความกระฉอกหวั่นไหวอยู่เสมอ ซึ่งจะต้องคอยแก้กันด้วยวิธีต่าง ๆ ดังกล่าวมา

เพราะฉะนั้น ก็ให้กำหนดพิจารณาดูที่ตัวทุกข์ คือ ให้รู้ถึงภาวะของจิตใจตามเป็นจริง ว่าจิตใจเป็นอย่างไร จิตใจมีความแห้งผาก มีความระทมมีความกระฉอกหวั่นไหวอยู่ และเมื่อพิจารณาดูเช่นนี้แล้ว ก็ให้กำหนดว่าอันนี้เป็นตัวทุกข์ ไม่ใช่เป็นตัวสุข และตัวทุกข์ที่เกิดนี้ ก็บังเกิดขึ้นเพราะเหตุที่จิตใจอันนี้มีอารมณ์และกิเลสเป็นศรที่เสียบใจอยู่ หรือเป็นโอฆะ คือห้วงน้ำที่ท่วมจิตใจอยู่ และเมื่อกิเลสและอารมณ์รัดรึงจิตใจขึ้นมากเท่าไรทุกข์ก็มากขึ้นเท่านั้น เป็นความทุกข์ระทมหวั่นไหวมากเข้าเท่านั้น และเมื่อเป็นเช่นนี้ ก็กำหนดดูที่ตัวทุกข์ และตัวกิเลส และอารมณ์ ซึ่งเป็นตัวให้เกิดทุกข์นั้น ซึ่งเป็นสมุทัย เมื่อกำหนดพิจารณาจนเป็นสติปัฏฐาน คือสติตั้งมั่นขึ้น ปัญญาคือความรู้ รู้แจ่มชัดขึ้น กิเลสและอารมณ์ที่ครอบงำจิตใจอยู่ที่ท่วมจิตใจอยู่ ก็จะผ่อนคลาย ความทุกข์ก็จะผ่อนคลายลงไป แต่ทั้งนี้สติปัญญาจะต้องเป็นตัวประธาน และเป็นอิทธิบาท คือมีอำนาจและความสำเร็จ เป็นอินทรีย์ คือเป็นใหญ่ และมีกำลังกว่า และเมื่อเป็นเช่นนี้ความดับทุกข์ก็จะมีปรากฏขึ้น ในเมื่อกิเลสและอารมณ์ได้ผ่อนคลายออกไปจากจิต และเมื่ออบรมสติและปัญญามากขึ้นเท่าใด ความผ่อนคลาย

ก็มากขึ้นเท่านั้น ความดับทุกข์ก็จะมากขึ้นเท่านั้น และความดับทุกข์นี้มีอาการที่เป็นความเกษม เป็นความผ่องแผ้ว เป็นความบริสุทธิ์ผุดผ่องของจิตใจ ซึ่งเป็นตามธรรมชาติตรงกันข้ามความแห้งผาก ความระทม และความกระฉอกหวั่นไหว คือจิตใจที่เคยแห้งผากก็จะกลับผ่องใส ที่เคยระทมก็จะกลับเกษม ที่เคยกระฉอกหวั่นไหวก็จะกลับสงบสงัด มีอาการที่บริสุทธิ์ผุดผ่อง เป็นความสุขที่ต่างจากเมื่อความดับทุกข์ไม่ปรากฏขึ้น และสติปัญญานี้แหละเรียกว่าเป็นทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ หรือเรียกว่าเป็นมรรค ซึ่งเมื่ออบรมอยู่เสมอ ก็จะยิ่งเป็นประธาน ยิ่งเป็นอิทธิบาท มีอำนาจเป็นอินทรีย์เป็นใหญ่ และมีกำลังเหนือกิเลสและอารมณ์มากขึ้นทุกทีจนกำจัดกิเลสและอารมณ์ได้ เรียกว่าถอนลูกศรที่เสียบจิตใจออก เปิดสิ่งที่หุ้มห่อจิตใจออก และทำห้วงน้ำที่ท่วมจิตใจให้แห้งหาย ทำจิตใจให้เป็นเสรี ไม่เป็นทาสของกิเลสอารมณ์ ไม่เป็นทาสของกิเลสตัณหา

เพราะฉะนั้น ความเห็นที่กำหนดจิตใจ อาศัยกำหนดพิจารณาให้เห็นทุกข์ปรากฏขึ้น เห็นเหตุเกิดทุกข์ปรากฏขึ้น เห็นความดับทุกข์ปรากฏขึ้น เห็นทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ปรากฏขึ้น จึงเป็น สัมมาทิฏฐิ *ความเห็นชอบ* ความดำริที่ประกอบกันไป ก็เป็น *ความดำริชอบ* วาจาที่เจรจา อันหมายถึงตัวงดเว้นจากเจรจาชั่ว ก็เป็น สัมมาวาจา *วาจาชอบ* การงานที่ทำ อันหมายถึงตัววิรัติ งดเว้นการงานชั่วก็เป็นสัมมากัมมันตะ

ที่เรียกว่าโลก ๆ นั้นก็ได้แก่สิ่งเหล่านี้ และจิตใจนี้เองไปเห็นโลกและก็นำโลกเข้ามาเป็นโลกในใจ จนถึงเป็นตัวทุกข์ประกอบอยู่ในจิตใจของตนเอง ทางพระพุทธศาสนาสอนให้พิจารณากำหนดรู้ความจริงของโลกในเบื้องต้นก็ให้กำหนดรู้อาการของจิตใจที่ออกไปรู้โลก โดยให้มีสติตั้งอยู่เป็นนายทวารบาล คือเป็นผู้รักษาประตู เมื่อเห็นรูปเมื่อได้ยินเสียงก็ให้กำหนดรู้ว่านั่นเป็นสักแต่ว่ารูปที่ตาได้เห็น นั่นเป็นสักแต่ว่าเสียงที่หูได้ยินและเมื่อมีสติเป็นนายทวารบาลกำหนดรู้อยู่ว่า สักแต่ว่ารูป สักแต่ว่าเสียงดังกล่าวมานี้ เมื่อสติเป็นตัวสติปัฏฐานคือสติที่ตั้งมั่น รูปที่เห็น เห็นแล้วก็จะผ่านไป ไม่เข้ามาข้องอยู่ในใจ เสียงที่ได้ยิน ได้ยินแล้วก็จะผ่านไปไม่เข้ามาข้องอยู่ในใจ

สติที่กำหนดรู้รูปเสียงที่เห็นที่ได้ยินเป็นนายทวารบาลนี้ทำให้จิตที่รู้โลกกลายเป็นธรรม โลกที่ปรากฏเป็นรูปเสียง เป็นบุคคลนั้นเป็นบุคคลนี้เป็นสิ่งนั้นเป็นสิ่งนี้ ที่น่ายินดีที่น่ายินร้ายก็ปรากฏตามความเป็นจริงว่าสักแต่ว่ารูปสักแต่ว่าเสียงที่ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ไม่มีความจริงอะไรจะตั้งมั่นอยู่ ที่จะเป็นนั่นเป็นนี่อะไรตามความเป็นจริง อันนี้เรียกว่ารู้ธรรม โลกก็กลายเป็นธรรม นี้เป็นชั้นหนึ่ง และตัวสติที่เป็นนายทวารนั้นนั่นแหละเป็นสติปัฏฐาน แปลว่าสติที่ตั้งมั่น สติที่ปรากฏ และตัวรู้ที่รู้รูปเสียงเป็นต้นตามเป็นจริงว่าสักแต่ว่ารูปสักแต่ว่าเสียงนั่นเป็นโพชฌงค์ เป็นองค์ของความรู้ หรือว่าเป็นองค์ของปัญญา

ซึ่งธรรมคู่นี้ เมื่อมีนายทวารบาลประจำอยู่ตรงที่สำหรับจิตจะออกไปรู้หรือโลกจะเข้ามา ก็เป็นตัวสติปัฏฐานและตัวโพชฌงค์ที่เป็นด่านหน้า แต่ถ้าหากว่าสติปัฏฐาน คือสติที่ตั้งมั่น โพชฌงค์ที่เป็นตัวปัญญาที่ประจำอยู่ด้านหน้านี้ ไม่เป็นประธาน โลกก็เป็นประธานกว่า สติและปัญญาคู่นี้ไม่เป็นประธาน เพราะไม่เป็นอิทธิบาท คือไม่มีอำนาจ ไม่เป็นใหญ่ ไม่มีกำลัง เมื่อรูปที่ตาเห็นเสียงที่หูได้ยินเป็นประธานกว่า เป็นอิทธิบาทมีอำนาจกว่าเป็นใหญ่กว่า และมีกำลังกว่า ก็บ่าเข้ามาเป็นน้ำท่วม สติและปัญญาก็พังลง ก็เข้ามาเป็นโลกอยู่ในใจ มาเป็นกิเลสเป็นอารมณ์อยู่ในใจ ข้องพัวพันอยู่ในใจ และเมื่อเป็นเช่นนี้ก็ให้ตั้งสติปัฏฐานและตั้งโพชฌงค์กำหนดดูจิตใจ ให้รู้ว่านี่เป็นตัวกิเลส นี่เป็นตัวอารมณ์ ที่ผูกพันอยู่ ที่ข้องกันอยู่ดูที่ตัวอารมณ์ว่า สักแต่ว่าอารมณ์ คือเป็นภาวะเท่านั้นไม่ใช่เป็นตัวจริง และเป็นตัวโลก คือเป็นสิ่งที่ต้องชำรุดทรุดโทรม คือไม่เป็นตัวจริงตัวจัง กำหนดแยกออกให้เห็นตัวอารมณ์และให้เห็นตัวกิเลสที่ปรากฏขึ้นในจิตใจ เมื่อเป็นเช่นนี้ ถ้าสติปัฏฐานคือตัวสติตั้งมั่นและโพชฌงค์คือตัวปัญญาปรากฏแจ่มแจ้งขึ้น กิเลสและอารมณ์ที่ผูกพันกันอยู่ก็จะสงบหายไปได้

แต่สติปัญญานี้จะต้องเป็นตัวประธาน จะต้องเป็นตัวมีอำนาจ มีความเป็นใหญ่ และมีกำลังกว่า เพ่งดู จึงจะทำให้อารมณ์และกิเลสในใจสงบไปได้ และถ้าตัวกิเลสและอารมณ์เป็นตัวประธานกว่าเป็นต้น สติปัญญาก็จะต้องพังหาย

การงานชอบ อาชีพเป็นสัมมาอาชีวะ *เลี้ยงชีวิตชอบ* ความเพียรก็เป็นสัมมาวายามะ *ความเพียรชอบ* สติตั้งแต่สติปัฏฐานเริ่มปฏิบัติก็เป็นสัมมาสติ *ความระลึกชอบ* ความตั้งใจให้เป็นสมาธิ ซึ่งดำเนินมาโดยลำดับก็เป็น สัมมาสมาธิ *ตั้งใจชอบ* ประกอบกันอยู่เป็นอันหนึ่งอันเดียว จึงปรากฏเป็นมรรค ๘ ขึ้น เมื่อเป็นเช่นนี้ จิตใจอันนี้ที่ออกไปรู้โลกและข้อติดอยู่ในโลกก็เป็นจิตใจที่รู้ธรรม กลับโลกให้เป็นธรรม และเมื่อเป็นเช่นนี้ ก็จะประสบผลของการปฏิบัติ ในสติปัฏฐานในโพชฌงค์ จนถึงในมรรค โดยลำดับ

(๖ ตุลาคม ๒๕๐๗)

หลักของการปฏิบัติทางจิต

(จิตตภาวนา)

1. ต้องมีความเพียร (อาตาปะ)
2. ต้องตั้งสัมปชัญญะคือ ความรู้ตัวไว้ดี
3. ต้องตั้งสติ คือ ความระลึกอยู่เสมอ
4. ต้องกำจัดความยินดียินร้ายในโลก (รู้ว่าเป็นสิ่งหลอกหลวง ไม่แน่นอน)

อานาปานัสสติ
(ความตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก)

การปฏิบัติ

1. นั่งขัดสมาธิ ขาพับ ขาขวาทับขาซ้าย มือวางบนตัก มือขวาทับมือซ้าย
2. ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น
3. มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

วิธีใช้สติ

เวลาหายใจเข้า ก็ให้รู้ว่าหายใจเข้า
เวลาหายใจออก ก็ให้รู้ว่า หายใจออก
เวลาหายใจเข้าสั้น ก็ให้รู้ว่า หายใจเข้าสั้น
เวลาหายใจออกสั้น ก็ให้รู้ว่า หายใจออกสั้น
เวลาหายใจเข้ายาว ก็ให้รู้ว่า หายใจ~~ออก~~เข้ายาว
เวลาหายใจออกยาว ก็ให้รู้ว่า หายใจออกยาว
คอยมีสติตามลมหายใจอยู่เสมอ

หรือจะใช้คำภาวนา พุทโธ กำกับไปกับลมหายใจก็ได้

หายใจเข้า ก็นึกถึง พุทธ

หายใจออก ก็นึกถึง โธ พุทโธ พุทโธ เรื่อย ๆ ไป และ และให้สำเนียกการเปลี่ยนแปลงในลมหายใจ (เวลาสงบลง การหายใจจะสั้นเข้าและช้าลง) *อานาปานัสสติ อันผู้ใดอบรมบริบูรณ์ดีแล้ว ทั้งกายและจิตของผู้นั้นจะไม่หวั่นไหว*

จิตตภาวนา

ของ

สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฒโน)

วัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพฯ

บัดนี้จะได้แสดงธรรม ในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการแด่พระผู้มีพระภาคอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์ พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกาย วาจา ใจ ให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟัง เพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

สมาธิ นั้นเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้ปฏิบัติใน จิตตภาวนา พึงอบรมให้มีขึ้น ให้เป็นหลักของใจ และเมื่อมีสมาธิดี การอบรมปัญญาก็ย่อมจะสำเร็จด้วยดี

จิตที่ไม่มีสมาธินั้น ไม่อาจจะอบรมปัญญาให้บังเกิดขึ้นได้

และเมื่อมีสมาธิที่แน่วแน่ ปัญญาก็เกิดขึ้นได้ง่ายและแจ่มแจ้ง

*สติปัฏฐาน*ที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน แม้ว่าจะตั้งชื่อว่าสติปัฏฐาน แต่ก็*ประกอบด้วยปัญญาและเป็นไปเพื่อปัญญาด้วย* ต่างแต่เพียงว่า *สติปัฏฐานในเบื้องต้นสติจะนำปัญญา แต่เมื่อปฏิบัติให้สูงขึ้น ปัญญาก็จะนำสติ แต่ก็ต้องมีทั้งสองอย่างประกอบกัน*

สมาธิ นั้นจะต้องมีหลัก

ข้อที่*พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้กำหนด* พิจารณา *เวทนา จิต ธรรม อันเป็น สติปัฏฐานทั้ง 4* นั้น ก็เป็นการสอนให้นำจิตน้อมเข้ามาตั้งอยู่ในภายใน เรียกว่า *"ภายในตน"* ก็ได้

ในการที่จะน้อมเข้ามาตั้งอยู่ภายในนั้น ก็จะต้องมีที่ตั้ง จะตั้งไว้ที่ส่วนไหนของตน, จึงได้ตรัสสอนให้ตั้งไว้ที่ส่วนอัน เรียกว่า กาย เวทนา จิต และธรรม

ในส่วนที่เป็น *กาย นั้นเป็นของ หยาบ* เป็น วัตถุ กำหนดที่ตั้งได้ง่าย จึงได้ตรัสสอนกายไว้ก่อน แต่แม้ว่าจะตั้งสติไว้ที่กายส่วนไหน เวทนา จิต และธรรม ก็ย่อมรวมอยู่จึงจะเป็นสติ และ เป็นปัญญา เพราะว่า เวทนา จิต และธรรมนั้น ย่อมประกอบอยู่กับกาย ที่เป็น *อุปาทินะ* คือ มีใจครองนี้อยู่ด้วยกัน จะเป็นกายเปล่า ๆ ไม่มีเวทนา ไม่มีจิต ไม่มีธรรม หาได้ไม่, นอกจากกายที่เป็นศพ เป็น *อนุปาทินะ ไม่มีใจครอง แล้วจึงจะเป็นกายเปล่า ๆ ซึ่งก็เหมือนอย่างท่อนไม้ ไม่มีความรู้สึกอะไร*

ส่วน*กายที่เป็น "อุปาทินะ" มีใจครองย่อมจะมีเวทนา มีจิต มีธรรม ประกอบอยู่ทุกขณะ ทุกขณะที่หายใจเข้า หายใจออก ก็มี เวทนา มีจิต มีธรรม ประกอบอยู่จึงจะเป็นลมอัสสาสะ ปัสสาสะ*

และการที่ตั้งจิตกำหนดลมอัสสาสะ ปัสสาสะ ลมหายใจเข้าออก ก็มีเวทนา มีจิต มีธรรมรวมอยู่ด้วย เป็นแต่เพียงว่า

เมื่อตั้งจิตกำหนดที่ลมหายใจเข้า–ลมหายใจออก ลมหายใจก็เป็นที่ตั้งของสติทีแรก เรียกว่า "ออกหน้า" และในกายข้ออื่น ๆ ก็เป็นเช่นเดียวกัน *เมื่อตั้งจิตกำหนดในกายข้อไหน กายข้อนั้นก็ออกหน้า*

แม้ว่าจะตั้ง จิต กำหนด เวทนา หรือว่าตั้ง จิต กำหนด จิต หรือว่า ตั้ง จิต กำหนด ธรรม ที่ตั้งที่กำหนดนี้ก็ออกหน้า *ข้ออื่น ๆ ก็ประกอบกันอยู่*

และการทำความรู้ในอริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ก็เป็นข้อที่ประกอบอยู่ เมื่อมีความรู้ในอริยาบถ จิตก็รวมเข้ามาอยู่ในอริยาบถของกาย ก็เป็นการรวมเข้ามาในภายใน ทำให้การกำหนดในกัมมัฏฐานข้ออื่น ๆ เช่น ลมหายใจเข้า–ออก ก็เป็นไปสะดวกขึ้น

ดังเช่นใน*ขณะที่นั่งทำสติกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก* มีความรู้ตัวอยู่ว่า "เรานั่ง" ก็ย่อมมีความรู้รวมเข้ามาด้วยว่า เรานั่งกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ก็เป็นอันว่ารู้นั่งด้วย รู้ลมหายใจเข้ารู้ลมหายใจออกด้วย *ทำให้จิตใจรวมเข้ามา คือ จิต ก็มานั่งอยู่ด้วย* จิตไม่ออกไป

ในขณะที่เดิน กายเดิน เมื่อมีความรู้อยู่ว่าเราเดินก็เท่ากับว่า *จิต ก็เดินด้วย* ยืน นอน ก็เป็นเช่นเดียวกัน *เป็นอันว่า จิต มาอยู่กับตัว ไม่ไปข้างไหน และยังได้ตรัสสอนให้ทำสัมปชัญญะ* คือความรู้ตัว ในอริยาบถที่ปลีกย่อยอันรวม*อยู่ในอริยาบถ 4 คือ ยืน นั่ง นอน เดิน นั้นด้วย*

คือว่าการเดินนั้น ก็อาจจะเป็นการเดินที่ก้าวไปข้างหน้า หรือก้าวไปข้างหลังก็ได้ก็ให้มีความรู้ตัว และก็อาจจะมองดูตรง ๆ ไปข้างหน้า หรือมองเอี้ยวไปข้างข้าง ๆ ก็ได้ ก็ให้มีความรู้ตัว และก็อาจจะมีการที่ "เหยียด" ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายออกไปหรือว่า "คู้" ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเข้ามา เช่นในขณะที่กำลังนั่งอยู่ก็จะต้อง คู้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเข้ามาเป็นอริยาบถนั่ง เมื่อยืนขึ้นก็ต้องเหยียดส่วนต่าง ๆ ของร่างกายออกไปเป็นอริยาบถยืน

หรือแม้ว่าจะต้องคู้แขนเข้ามา หรือว่า เหยียดแขนออกไป ดังนี้เป็นต้น ก็มีการให้รู้ตัว

ในการที่จะนุ่ง จะห่ม *ถ้าเป็นภิกษุ ในการที่จะสวมบาตร อุ้มบาตร สะพายบาตร* ก็ให้มีความรู้ตัวหรือกล่าวรวม ๆ ว่า *จะนุ่ง จะห่ม จะหยิบอะไรหรือจะวางอะไร* ก็ให้มีความรู้ตัว *จะกิน จะดื่ม จะเคี้ยว จะลิ้มสิ่งที่เป็นอาหารตลอดจนถึงน้ำดื่มต่าง ๆ* ก็ให้มีความรู้ตัว *จะนำออกต่าง ๆ* ก็ให้มีความรู้ตัว *ตลอดจนถึงในกิริยาอาการต่าง ๆ ที่เดิน ที่ยืน ที่นอน ที่ตื่น ที่พูด ที่นั่งก็ให้มีความรู้ตัว*

ในการนอนนั้น *ท่านก็สอนถึงว่า ให้มีความรู้ตัวในการที่นอน* และการทำความตั้งใจ *กำหนดหมายการที่จะตื่นลุกขึ้น* ในเวลาที่หลับนั้น ก็คือการหลับ แต่*เมื่อมีอุฏฐานสัญญา คือมีความกำหนดหมายในการที่จะตื่นลุกขึ้น* หัดทำบ่อย ๆ ก็

อาจจะตื่นขึ้นได้เองในเวลาที่กำหนดตั้งใจไว้ว่าจะตื่น ดังนี้ *เรียกว่า สัมปชัญญะ คือความรู้ตัว*

อัน "สัมปชัญญะ" คือความรู้ตัวนี้ แสดงคู่กับ "สติ" ดังที่แสดงถึง*ธรรมที่มีอุปการะมาก 2 อย่างคือ*

1. สติ ความระลึกได้

2. สัมปชัญญะ ความรู้ตัว

และได้แสดงของความหมาย โดยอธิบายมาครั้งหนึ่งแล้ว อาจารย์บางท่านเข้าใจสัมปชัญญะเป็นตัวปัญญา และอธิบาย สัมปชัญญะคือความรู้ตัวนี้ แยกออกเป็น *สาทกะสัมปชัญญะ ความรู้ตัวในสิ่งที่มีประโยชน์* โดยเฉพาะในที่นี้ก็คือในอริยาบถที่มีประโยชน์ เมื่อจะผลัดเปลี่ยนอริยาบถอันใดก็ย่อมรู้ประโยชน์ในอริยาบถอันนั้นว่า *"เพื่ออะไร" และ "ทำไม"*

สัปปายะสัมปชัญญะ ความรู้ตัวในสิ่งที่สบาย เฉพาะในที่นี้ก็คือ ในอริยาบถที่สบายว่าการผลัดเปลี่ยนอริยาบถอย่างนี้ เป็น สัปปายะ คือ สบาย ข้อว่า สบายนั้นก็มีความหมายถึงว่าเป็นความผาสุขของร่างกายอย่างหนึ่งด้วย เป็นความสบายแก่ ธรรมปฏิบัติด้วย คือ สบายแก่สมาธิ จะต้องประกอบกันทั้งสองอย่าง

ถ้าเพียงอย่างใดอย่างหนึ่งก็ไม่สะดวก บางทีสบายแก่ร่างกาย เช่น อริยาบถนอน แต่ไม่สบายแก่สมาธิ ก็มักจะหลับง่าย

ส่วนอริยาบถนั่ง ที่นั่งขัดบัลลังก์ตั้งกายตรง ก็นับว่าเป็น

การสบายแก่ร่างกายด้วย เป็นการสบายแก่สมาธิด้วย คือการปฏิบัติสมาธิเป็นไปสะดวก และก็อาจจะจงกรมคือ เดินเป็นการผลัดเปลี่ยน เป็นการเปลื้องจิตจาก "นิวรณ์" ทั้งหลาย

โคจรสัมปชัญญะ ความรู้ตัวในโคจร คือ ที่เที่ยวไป ที่จะไปข้างไหนก็จะต้องมีสัมปชัญญะ คือความรู้ตัวไปนั้น ในที่ไปนั้น ๆ หรือเรียกเฉพาะในที่นี้ว่า มีความรู้ตัวในที่เดิน ที่ยืน ที่นั่ง ที่นอน ว่าที่อันใดควรเดิน ที่อันใดควรยืน ที่อันใดควรนั่ง ที่อันใดควรนอน ก็ เดิน ยืน นั่ง นอน *ในที่อันสมควรที่จะยืน เดิน นั่ง นอนนั้น*

อสัมโมหะสัมปชัญญะ ความรู้ตัวในความไม่หลงคือ *มีความรู้ตัวในความไม่หลง มีสติ มีปัญญา ประกอบอยู่ในความรู้ตัวนั้น* เพราะว่า ถ้าเพียงแต่ว่ามีความรู้ตัวแต่ยังประกอบด้วยโมหะ คือ ความหลง ดังนี้ก็ยังไม่สำเร็จประโยชน์ต่อเมื่อมีความไม่หลง คือมีตัวปัญญาประกอบอยู่ด้วย จึงจะสำเร็จประโยชน์ ท่านอธิบายไว้ดังนี้ หนักไปในทางปัญญา

แต่อันที่จริงนั้น ก็ดังได้กล่าวมาแล้วในเบื้องต้น ว่า "สติปัฏฐาน" นั้นก็ต้องประกอบ "ปัญญา" แต่ในเบื้องต้น "สติออกหน้า" เมื่อปฏิบัติสูงขึ้น ๆ ก็ "ปัญญาออกหน้า" แต่ก็ต้องมีสติประกอบอยู่ สัมปชัญญะนั้นต้องประกอบอยู่กับสติ

*เมื่ออธิบายถึงสัมปชัญญะอย่างสูง ว่าเป็นปัญญาก็เป็นการไม่ผิดเหมือนกัน*และในการปฏิบัติก็พึงทราบว่า สัมปชัญญะ

คือความรู้ตัวในอิริยาบถนี้*ย่อมเป็นประโยชน์ แม้ในการทำ* *"อานาปาณสติ"* ดังกล่าวมาแล้ว

เมื่อมีความรู้ตัวอยู่ว่า "เรานั่ง" และก็นั่งทำ "อานาปาณสติ" ดังนี้จิตก็จะรวมอยู่ และ "สติ" กับ "สัมปชัญญะ" ที่ละเอียดย่อมจะบังเกิดขึ้นในอิริยาบถที่ละเอียด คือ อิริยาบถของลมหายใจเข้าลมหายใจออกเอง คือความเป็นไปของลมหายใจที่เข้าที่ออกตลอดจนถึงความเคลื่อนไหวของอวัยวะร่างกายที่ทำการวิจัย ก็เป็นอิริยาบถอย่างหนึ่งเหมือนกัน เป็นอิริยบถอย่างละเอียด

ฉะนั้นเมื่อรู้อิริยาบถอย่างหยาบภายนอก เช่นรู้ว่าเรานั่งอยู่ ทำอานาปาณสติ ก็ย่อมจะรู้อิริยาบถอย่างละเอียด คืออิริยาบถลมหายใจเข้า–ออก และรู้ในอวัยวะร่างกายที่ทำการหายใจ ดังที่เคยปรารภมาแล้ว

ก็เป็นอันว่า จิตตั้งอยู่ในภายในเรียกว่าจิตนั่งอยู่ กายก็นั่งอยู่ จิตนั่งอยู่ กายหายใจเข้า หายใจออก จิตก็หายใจเข้าหายใจออก คือว่า จิตรวมอยู่ กายนั่ง จิตก็นั่ง กายหายใจจิตก็หายใจ คือมีความรู้อยู่ เมื่อรวมเข้ามาได้ดังนี้แหละ เป็นสมาธิ และเป็นสมาธิลมหายใจเข้าลมหายใจออก และย่อมรู้ในอิริยาบถของจิตด้วย คือจิตที่เป็นตัวรู้ลมหายใจเข้า–ออกนั้น ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า "กายหายใจจิตก็หายใจ" คือจิตรู้ "กายนั่งจิตนั่ง" "กายหายใจ จิตก็หายใจ" จึงเป็นอันว่ารู้อิริยาบถของกาย รู้อิริยาบถของจิต

เมื่อรู้อิริยาบถของกาย อิริยาบถของจิตรวมกันอยู่ดังนี้ จิตจึงจะเป็นสมาธิ คือว่ากายนั่ง จิตนั่ง กายหายใจจิตหายใจไม่ใช่หายใจกันข้างเดียว ทั้งสองกายและจิตประกอบกัน

คราวนี้ในการทำสมาธิ ยกเอาลมหายใจเข้า–ออกเป็นที่กำหนด และมีความรู้ในอิริยาบถประกอบ ดังที่กล่าวมานี้ในเบื้องต้นก็ยังมีวิตก มีวิจารณ์ มีปีติ มีสุข และมีเอกัคคะตา ในเมื่อจิตเป็นสมาธิ วิตกนั้นก็ได้แก่การที่ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ หรือว่ายกอารมณ์ของสมาธิมาตั้งไว้ในใจ ดังที่ยกจิตตั้งอยู่ในลมหายใจเข้า–ออก หรือยกเอาลมหายใจเข้า–ออกมาตั้งไว้ที่จิต

ด้วยว่าหน้าที่ของหายใจนั้นเป็นเรื่องของกาย จิตไม่ได้หายใจด้วย จิตจึงจะอาจตั้งอยู่หรือไม่ตั้งอยู่ในลมหายใจด้วยก็ได้

ดังผู้ที่มิได้ปฏิบัติกำหนดลมหายใจ โดยมากก็มักจะไม่รู้ว่าเราหายใจเข้าเราหายใจออก เพราะไม่ได้นึกถึง คือว่าจิตมิได้ตั้งอยู่ แต่เมื่อจะใช้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เป็นที่ตั้งของสมาธิที่เรียกว่าเป็นอารมณ์ของกัมมัฏฐาน ของสมาธิข้อนี้ ก็ยกจิตตั้งไว้ในลมหายใจเข้า ลมหายใจออก หรือยกเอาลมหายใจเข้าหายใจออกนี้มาตั้งไว้ในจิต คือให้จิตรู้ดังที่ได้กล่าวแล้วว่าให้จิตหายใจด้วย

เพราะปกตินั้นจิตไม่ได้หายใจด้วย

คราวนี้*เมื่อมาทำสมาธิ*ข้อนี้ *ก็ให้จิตมาหายใจด้วยเพื่อให้*

รู้ลักษณะดังกล่าวนี้เรียกว่า "วิตก" ที่แปลกันทั่ว ๆ ไปว่า *"ความตรึก"*

และเมื่อแปลว่า "ความตรึก" ก็ต้องเข้าใจว่า "วิตก" ที่ใช้ในการปฏิบัติในการทำสมาธิ *มีความหมายดังนี้ คือนำจิตเข้ามาตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ*

"วิจาร" ที่แปลกันว่า "ความตรอง" แต่ว่าที่ใช้กันในความหมาย*ของสมาธินั้นหมายถึงว่า ความที่ประคองจิตไว้ในอารมณ์ของสมาธิ*

คือเมื่อนำจิตมาตั้งไว้ในอารมณ์ของสมาธิอันเป็นวิตก ก็ต้องคอยประคองจิตไว้ไม่ให้ตกไป แต่ให้ตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธินั้น นานเท่าที่ต้องการ

ลักษณะที่ประคองจิตไว้ให้ตั้งอยู่นี้ เป็น "วิจาร" ที่แปลว่า "ความตรอง"

ท่านจึงเปรียบ *"วิตก" เหมือนอย่างว่า "การตีระฆัง"* ที่มีเสียงดังขึ้นมาทีแรกนั้นเป็น "วิตก" แล้วเปรียบ *"วิจาร" เป็นเสียงครางของระฆัง* เพราะการตีระฆังให้ดังขึ้นมานั้น ระฆังไม่ได้หยุดทันที แต่ว่า "ครางไป" อาการที่ครางของระฆังนั้นก็เป็นวิจาร

ในการปฏิบัติสมาธิทีแรกจะต้องใช้ "วิตกวิจาร" นี้ให้เต็มที่

การกำหนดลมหายใจเข้า–ออก ตั้งจิตกำหนดทีแรกก็เป็นวิตก ประคองไว้ก็เป็นวิจาร

เมื่อจิตตกไป ได้สติกลับมาก็มาตั้งไว้ใหม่ก็เป็น "วิตก" ประคองไว้ก็เป็น "วิจาร" ดังนี้

ฉะนั้นจิตจึงต้องเกาะอยู่กับลมหายใจเข้า หายใจออก ด้วยวิตก ด้วยวิจาร และก็ใช้ "พุทโธ" บ้าง ใช้วิธีนับบ้าง หรือใช้วิธีอื่น ๆ บ้าง สุดแต่อาจารย์ไหนจะสอนที่เห็นว่าเหมาะ ดังนี้เรียกว่า "ขั้นวิตก ขั้นวิจาร"

ในขั้นนี้ จิตยังไม่ค่อยเป็นสมาธิสักเท่าใด ดังที่เรียกกันว่ายังไม่ค่อยได้สมาธิ

ที่พระพุทธเจ้าตรัสเปรียบเหมือนอย่างว่า "จับปลาขึ้นมาจากน้ำ" วางปลาไว้บนบก ปลาก็ดิ้นที่จะลงน้ำ จิตเมื่อจับมาตั้งไว้ในอารมณ์ของสมาธิก็ดิ้น ดิ้นที่จะลงน้ำคือกลับไปสู่อารมณ์ที่เป็น "อาลัย" คือเป็นที่อาศัยของจิตสามัญ อันนับว่าเป็นขั้น "กามาวจร" คือเป็นอารมณ์ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจทั้งหลาย อารมณ์เหล่านี้เป็นอาลัยของจิตที่เป็นกามาวจรเหมือนอย่างน้ำเป็น "อาลัย" ที่อาศัยของปลา

เมื่อจับจิตมาตั้งไว้ในอารมณ์ของสมาธิ จิตก็ดิ้น ดิ้นที่จะลงน้ำ คือลงไปสู่ กามคุณารมณ์ที่เป็น กามาวจร อันเป็นวิสัยของจิตสามัญ ฉะนั้นจึงไม่ค่อยจะได้สมาธิ แต่เมื่อได้นำจิตมาตั้งไว้ในอารมณ์ของสมาธิ และคอยประคองจิตอยู่บ่อย ๆ กำลังของจิตที่เปรียบเสมือนเชือกสำหรับผูกจิตไว้กับหลัก คืออารมณ์ของสมาธินั้นแข็งแรงขึ้น จิตก็จะค่อยเชื่องเข้าตั้ง

อยู่ สงบอยู่กับหลัก

คืออามรณ์ของสมาธินั้นมากขึ้น ที่ท่านเปรียบเหมือนอย่างว่า ลูกวัวที่ใช้เชือกผูกไว้กับหลักก็จะดิ้น แต่ก็ไม่สามารถที่จะดึงเชือกให้ขาดจากหลักได้ ก็ดิ้นวนอยู่กับหลักนั้น แต่ครั้นเหนื่อยเข้าลูกวัวนั้นก็จะนอนพักอยู่ที่หลัก ก็แปลว่า "จิตสงบ"

และเมื่อจิตสงบดังนี้ ก็จะเริ่มได้ *ปีติ อันเป็นผลของสมาธิทีแรก คือ ความอิ่มกาย อิ่มใจ*

ทีแรกก็จะรู้สึกซู่ซ่าขึ้นที่กายที่ใจ

และ*เมื่อปีติละเอียดเข้าก็จะซาบซ่าน ละเอียดเข้าโดยลำดับจนไม่รู้สึกอาการซู่ซ่า*ดังนี้เป็น "ปีติ"

และ*เมื่อได้ "ปีติ" ในสมาธิขึ้นแล้ว อาการที่เป็นทุกข์เพราะสมาธิก็จะลดน้อยลงไป* ทั้งทางกาย ทั้งทางใจ ใจที่เหนื่อยหน่าย การที่เมื่อยขบหรือปวดเมื่อยต่าง ๆ ก็จะค่อยหายปวดเมื่อย

และ*เมื่อได้ ปีติ ขึ้นดังนี้แล้ว ก็จะได้ สุข* เป็นความสบายสะดวกกาย–ใจ สำราญกาย–สำราญใจ สบายกาย–สบายใจเป็นสุข *ซึ่งมีอาการละเอียดกว่า ปีติ*

เมื่อได้ "สุข" ขึ้นจิตก็จะตั้งมั่นยิ่งขึ้น เพราะว่ามีความสบาย มีความสำราญ มีความสุข อันเกิดจากสมาธิ ความสุขนี้เองจึงเป็นที่ตั้งของสมาธิ เมื่อได้สุขในสมาธิ สมาธิก็จะตั้งมั่นขึ้น *อาการที่ดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่ายทีแรกก็จะหายไป จิตก็จะรวมมาตั้งอยู่เพราะมีความสบาย* มีความสุข *และเมื่อ*

เป็นดังนี้ก็จะได้ "เอกัคคะตา" คือความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียวประกอบด้วย "อุเบกขา" คือ ความเข้าไปเพ่ง แนบสนิทอยู่กับเอกัคคะตา คือความที่มีอารมณ์อันเดียวนั้น

โดยที่สงบปีติ ที่มีอารมณ์เป็นความซาบซ่านต่าง ๆ เสียได้ *ทีแรกก็ยังมีความสุข แต่เมื่อเป็นอุเบกขาที่ละเอียดเข้าอาการที่เป็นความสุขในความรู้สึกก็จะหายไป เป็นอุเบกขาที่บริสุทธิ์*

*ขั้นของสมาธิดังที่กล่าวนี้เป็นไปเอง อันเกิดจากการปฏิบัติ ที่จะพึงได้ไปโดยลำดับ*และสำหรับที่จะต้องอาศัยอยู่กับลมหายใจ ที่เป็นวิตกเป็นวิจาร อาศัยการนับ อาศัยการบริกรรมว่า "พุทโธ" เป็นต้น หรืออย่างอื่นนั้น เรียกว่าอยู่ในขั้นวิตก ขั้นวิจาร

แต่เมื่อสูงขึ้น *"วิตกจะดับ"* เหลือแต่วิจาร คืออาการที่คอยประคองจิตไว้ แต่เมื่ออยู่ตัว แปลว่าไม่ต้องประคอง "วิจารก็ดับ" คือแปลว่า "ทรงตัวเองได้" ยังประกอบด้วยปีติ แต่เมื่อละเอียดขึ้นไปอีก "ปีติก็ดับ" มีความสบาย ความสำราญของอุเบกขาและสูงขึ้นไป

ในขั้นนี้จิตจะรวมอยู่ภายใน แปลว่าจิตนั่งสงบ เหมือนอย่างลูกวัวที่นอนสงบอยู่ที่โคนหลักไม่ต้องดึงเชือก เหมือนอย่างไม่มีเชือกผูก นอนสงบอยู่ที่โคนหลัก

ก็แปลว่าในขั้นนี้ไม่ต้องอาศัยบริกรรมทั้งหมดที่เป็นวิตกวิจาร

ไม่ต้องคอยดึงลมหายใจเข้า–ออกที่เปรียบเหมือนอย่างเชือก คือสติที่ผูกไม่ต้องบริกรรมบทใดบทหนึ่ง ไม่ต้องนับอะไรทั้งนั้น

สงบอยู่ภายใน จิตไม่ออก แปลว่าจิตนั่งสงบ นั่งสงบอยู่ภายใน กายนั่ง จิตนั่ง ดังนี้เป็น*สมาธิที่ลึกเข้า เมื่อจะน้อมจิตที่เป็นสมาธิไปพิจารณาทางปัญญา ก็ย่อมทำได้ง่าย สะดวก* ต่อไปนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟังสวดและตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป

ตัวอย่างการพิจารณาทางปัญญา

เมื่อร่างกายอันนี้แตกสลาย คือธาตุทั้งหลายที่รวมกันอยู่แตกสลาย ธาตุลมดับไปก่อน ธาตุไฟก็ดับตาม ธาตุน้ำ ธาตุดินก็เน่าเปื่อยแตกสลายผุพังไปกลายเป็นศพ ในที่สุดก็เหลือแต่กระดูก กระดูกในที่สุดก็ผุป่นไปหมด ก่อนเกิดมาถือกำเนิดในครรภ์ของมารดาก็ไม่มีอะไร และในที่สุดก็ไม่มีอะไรเหมือนอย่างเก่ากลายเป็นอากาศคือช่วงว่าง เป็นสุญญตาคือ ความสว่าง

หมั่นพิจารณากายอยู่ดังนี้เนื่อง ๆ ก็จะเห็นทั้งภายในทั้งภายนอก จะเห็นทั้งเกิดและทั้งดับ เมื่อเป็นดังนี้ก็จะทำให้ผ่อนคลาย ตัณหาจริตอย่างหยาบที่ติดอยู่ในกายที่หลงกายอยู่ทั้งที่เป็นกายตน ทั้งที่เป็นกายผู้อื่น และเมื่อเป็นดังนี้ ศีลสังวร อินทรียสังวร เป็นต้น ก็ปฏิบัติรักษาได้ง่าย

รูป - นาม

ของ

สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฒโน)

"รูป" คือรูปกายส่วนรวมที่กำลังนั่งอยู่นี้ รูปนี้เป็น*รูปที่มีชีวิตประกอบด้วยจิตมีช่องทางที่จิตจะรับอารมณ์อยู่ ๖ ทาง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ* เมื่อตาเห็นอะไร สิ่งที่ตาเห็นนั้นเรียกว่า "รูป" เมื่อหูได้ยินอะไร เสียงที่หูได้ยินนั้นเรียกว่า "รูป" ฯลฯ แต่ถ้าจิตไม่น้อมออกรู้ด้วย มีตาก็เหมือนอย่างตาบอด มีหูก็เหมือนอย่างหูหนวก ฯลฯ ทำไมตาจึงมองเห็นหูจึงได้ยิน ก็เพราะว่า "จิต" น้อมออกรับรู้ด้วย *อาการที่จิตน้อมออกรับรู้นี่แหละเรียกว่า "นาม"*

เมื่อกำหนด รูป นาม ให้เห็นประจักษ์ สติก็จะตั้งมั่นขึ้น *เมื่อสติสามารถดูรูปนามได้ทันท่วงที* คือทันท่วงทีที่จิตน้อมออกไปเป็นอาการต่าง ๆ จนประจักษ์ว่านี่เป็น วิญญาณขึ้นแล้ว นี่เป็น เวทนาขึ้นแล้ว นี่เป็นสัญญา นี่เป็น สังขารขึ้นแล้ว จึงจะ*เป็นสติปัฏฐาน* และเมื่อประจักษ์ยิ่งขึ้นจนแจ่มแจ้ง นี่ก็เป็น *"สติโพชฌงค์" อาการของความรู้เมื่อสติแจ่มแจ้งเห็นรูปเห็นนามปรากฏชัดก็จะเกิดธรรมวิจัย* คือการจำแนกธรรมเบื้องต้นคือ*สามารถแยกได้ว่า นี่รูป นี่เวทนา นี่สัญญา นี่สังขาร นี่วิญญาณ*เมื่อจำแนกได้แล้ว *ก็จะเกิดความเพียร ความอิ่มใจ ความสงบกายสงบใจ เกิดความตั้งมั่นและเกิดความเพ่งดูอยู่*

ตัวอย่าง เสียงที่พูดอยู่นี้ซึ่งดังออกไปกระทบหู เมื่อตั้งใจฟัง จิตก็น้อมออกรู้ได้ยินเสียง การได้ยินนี้เรียกว่าเป็น "วิญญาณ" เมื่อได้ยินก็มีสุขหรือว่ามีทุกข์หรือว่าเป็นกลาง ๆ นี่เรียกว่า "เวทนา" จิตก็น้อมออกรู้จำหมาย คือจำเสียงและคำที่พูดได้จึงได้เอามารวมกันรู้เรื่อง ถ้าฟังไปคำหนึ่งก็จำไม่ได้ ฟังไปอีกคำก็จำไม่ได้ ก็เอามารวมกันรู้เรื่องไม่ได้ *ที่จำได้นี่เป็น "สัญญา" เมื่อรวมกันเข้ารู้เรื่องก็คิดตรองไปตาม นี่ก็เป็น "สังขาร" เมื่อคิดตรองไป จิตก็น้อมออกรู้ในการคิดนั้นไปด้วยโดยตลอดก็เป็น "วิญญาณ" ขึ้นอีก และเมื่อเป็นวิญญาณขึ้น คือเมื่อคิดไปอย่างไรก็รู้ไปอย่างนั้น ก็เกิดสุขหรือทุกข์หรือเฉย ๆ เป็น "เวทนา" และก็จำได้ว่าเราคิดอะไรเป็น "สัญญา"* เหล่านี้เพราะ จิต นี้เองน้อมออกรู้ *อาการที่จิตน้อมออกรู้นี่แหละเรียกว่า "นาม"*

ฉะนั้น ในทุกขณะเมื่อยังไม่หลับไป ยังตื่นอยู่ทุก ๆ คน จึงมีรูป มีนาม ประกอบกันอยู่ และเกิดสลับซับซ้อนกันอยู่ตลอดเวลา

ทุกขอริยสัจของพระพุทธเจ้า คือการกำหนดดูให้มีสติรู้ทันนาม รู้ทันรูปที่เกิดขึ้นอยู่นี่แหละ ดูนามรูปที่จิตให้เห็นนามรูปที่จิต ดูจนเห็นนามรูปนี้เกิดดับอยู่ทุกขณะไม่มีเวลาว่างเว้น เพราะว่านาม คือความที่จิตน้อมออกไปรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ เป็นวิญญาณ เป็นต้น ดังกล่าวมานั้น เกิดขึ้นในเรื่องหนึ่งแล้วก็ดับไป แล้วก็เกิดขึ้นในอีกเรื่องหนึ่งแล้วก็ดับไป ชั่วเวลาหนึ่ง

ชั่วโมง เรื่องที่จิตน้อมออกไปรับรู้เป็นวิญญาณเป็นต้นนั้นมากมายเหลือเกิน รูปที่เป็นสื่อให้จิตน้อมออกไปรับรู้นั้นก็เช่นกัน เดี๋ยวก็รูปที่ตาเห็น สลับซับซ้อนกันเข้ามาไม่มีเวลาว่างเว้น เพราะฉะนั้น *นามรูป ดังกล่าวนี้จึงเกิดดับอยู่เสมอ เกิดเป็นชาติ แปรปรวนไปเป็นชรา ดับในที่สุด*

เมื่อดูอยู่เช่นนี้ ผู้ดูคือตนเอง ก็หาใช่ว่าจะเป็นผู้เกิดดับไปกับนามรูปนี้ด้วยไม่ นามรูปนี้เกิดดับไปอยู่เสมอ แต่ว่าผู้ดูคือตนเองนั้น ก็เป็นผู้ดูอยู่ เมื่อเป็นเช่นนี้จึงเ*ป็นการที่หัด แยกสิ่งที่ดูออกไปส่วนหนึ่ง ผู้ดูออกไปอีกส่วนหนึ่ง* แยกที่ตนเองนี้ เมื่อหัดแยกอยู่ดังนี้จนรู้สึกว่า สิ่งที่จะต้องเกิดดับก็เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป *ผู้ดูก็เป็นผู้รู้ตามเป็นจริงในสิ่งที่เกิดดับนั้น แต่ว่าไม่ใช่สิ่งที่เกิด ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ดับ เมื่อเกิดความรู้สึกดังนี้ ก็ชื่อได้ว่าปฏิบัติเพื่อจะเห็นทุกขอริยสัจของพระพุทธเจ้า เมื่อเห็นแล้วก็มีความสุข มีความสบาย ไม่เป็นทุกข์ไปในสิ่งที่ต้องเกิดดับนั้น ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตายไปกับสิ่งที่เกิดดับนั้น* เพราะว่าเป็นสิ่งที่เกิด สิ่งที่แก่ สิ่งที่ตายนั้น อยู่ที่นามรูปที่ดูนั้น ส่วนผู้ดูนั้นเป็นอีกส่วนหนึ่ง เพราะฉะนั้น *แม้เพียงเท่านี้ ก็จะรู้สึกเป็นสุข ไม่รู้สึกเป็นทุกข์ และมีความปล่อยวางไปในตัว*

ไม่ยินดีไม่ยินร้าย

ตา เห็นรูปธาตุดิน (น้ำ,ไฟ,ลม) ยินดีหรือ ใครยึดถือยินดี มีทุกข์ไหม?

หู ยินเสียงติชมปรารมภ์ใย ถืออะไรในเสียงเพียงลม ๆ

จมูก ได้กลิ่นดอมหอมหรือเหม็น พินิจเป็นปฏิกูลเช่นขน, ผม, (เล็บ,ฟัน,หนัง)

ลิ้น ลิ้มรสรู้กำหนดรสจางจม หากหวานขมหลงใหลไร้ปัญญา

กาย สัมผัสเย็นร้อนหรืออ่อนแข็ง จิตรู้แจงไม่หวั่นไหวใน ผัสสกา

ใจ รู้เท่าไม่เขลาเบาปัญญา อนัตตาใช่ตัวเขาหรือเราเอย

"หมอลิ"

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ ปากเพรียวการช่าง ๒ สระบุรี
426 ถนนพิชัยรณรงค์ โทร. 211208 - 211062
นายสนั่น พัฒกปิตอ ผู้พิมพ์ และโฆษณา